МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2026г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУДО «СШ № 6»
_____ В.Л. Жуков
«___».

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА"

Возраст обучающихся с 9 лет – без ограничений
Срок реализации программы не ограничивается

Жуков Владимир Леонидович

Подписано цифровой подписью: Жуков Владимир Леонидович
DN: ou=директор, o=МБОУДО "СШ № 6", cn=Жуков Владимир Леонидович, email=dyush-6@mail.ru
Дата: 2026.11.05 14:10:56 +03'00'

Автор составитель:
Голанцева Татьяна Юрьевна
заместитель директора

г. Липецк, 2026 год

Оглавление

1. Общие положения …….....3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...8
3. Система контроля……..32
4. Рабочая программ……...…53
5. Особенности осуществления спортивной подготовки……...90
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...……..90
7. Список литературы…….....95

1.Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 2025 г. N 953 (далее - ФССП).

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Тяжелая атлетика» - 048 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 36 кг - двоеборье	048	070	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг - двоеборье	048	071	1	8	1	1	Д
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	8	1	1	Б
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	8	1	1	Б
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	8	1	1	Б
весовая категория 51 кг - двоеборье	048	072	1	8	1	1	Ю
весовая категория 51 кг - рывок	048	073	1	8	1	1	Ю
весовая категория 51 кг - толчок	048	074	1	8	1	1	Ю
весовая категория 53 кг - двоеборье	048	075	1	6	1	1	Б
весовая категория 53 кг - рывок	048	076	1	8	1	1	Б
весовая категория 53 кг - толчок	048	077	1	8	1	1	Б
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг - двоеборье	048	078	1	8	1	1	Б

весовая категория 57 кг - рывок	048	079	1	8	1	1	Б
весовая категория 57 кг - толчок	048	080	1	8	1	1	Б
весовая категория 57+ кг - двоеборье	048	081	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг - двоеборье	048	082	1	8	1	1	А
весовая категория 60 кг - рывок	048	083	1	8	1	1	А
весовая категория 60 кг - толчок	048	084	1	8	1	1	А
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	8	1	1	Б
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 65 кг - двоеборье	048	085	1	6	1	1	А
весовая категория 65 кг - рывок	048	086	1	8	1	1	А
весовая категория 65 кг - толчок	048	087	1	8	1	1	А
весовая категория 69 кг - двоеборье	048	088	1	6	1	1	Б
весовая категория 69 кг - рывок	048	089	1	8	1	1	Б
весовая категория 69 кг - толчок	048	090	1	8	1	1	Б
весовая категория 69+ кг - двоеборье	048	091	1	8	1	1	Д
весовая категория 69+ кг - рывок	048	092	1	8	1	1	Д
весовая категория 69+ кг - толчок	048	093	1	8	1	1	Д
весовая категория 70 кг - двоеборье	048	094	1	8	1	1	А
весовая категория 70 кг - рывок	048	095	1	8	1	1	А
весовая категория 70 кг - толчок	048	096	1	8	1	1	А
весовая категория 70+ кг - двоеборье	048	097	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг - двоеборье	048	098	1	6	1	1	А
весовая категория 75 кг - рывок	048	099	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг - толчок	048	100	1	8	1	1	А
весовая категория 77 кг - двоеборье	048	101	1	6	1	1	Б
весовая категория 77 кг - рывок	048	102	1	8	1	1	Б
весовая категория 77 кг - толчок	048	103	1	8	1	1	Б
весовая категория 77+ кг - двоеборье	048	104	1	8	1	1	Д
весовая категория 77+ кг - рывок	048	105	1	8	1	1	Д
весовая категория 77+ кг - толчок	048	106	1	8	1	1	Д
весовая категория 85 кг - двоеборье	048	107	1	6	1	1	А
весовая категория 85 кг - рывок	048	108	1	8	1	1	А
весовая категория 85 кг - толчок	048	109	1	8	1	1	А
весовая категория 85+ кг - двоеборье	048	110	1	8	1	1	Ю
весовая категория 85+ кг - рывок	048	111	1	8	1	1	Ю

весовая категория 85+ кг - толчок	048	112	1	8	1	1	Ю
весовая категория 86 кг - двоеборье	048	113	1	6	1	1	Б
весовая категория 86 кг - рывок	048	114	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг - толчок	048	115	1	8	1	1	Б
весовая категория 86+ кг - двоеборье	048	116	1	6	1	1	Б
весовая категория 86+ кг - рывок	048	117	1	8	1	1	Б
весовая категория 86+ кг - толчок	048	118	1	8	1	1	Б
весовая категория 95 кг - двоеборье	048	119	1	6	1	1	А
весовая категория 95 кг - рывок	048	120	1	8	1	1	А
весовая категория 95 кг - толчок	048	121	1	8	1	1	А
весовая категория 95+ кг - двоеборье	048	122	1	8	1	1	Ю
весовая категория 95+ кг - рывок	048	123	1	8	1	1	Ю
весовая категория 95+ кг - толчок	048	124	1	8	1	1	Ю
весовая категория 110 кг - двоеборье	048	125	1	6	1	1	А
весовая категория 110 кг - рывок	048	126	1	8	1	1	А
весовая категория 110 кг - толчок	048	127	1	8	1	1	А
весовая категория 110+ кг - двоеборье	048	128	1	6	1	1	А
весовая категория 110+ кг - рывок	048	129	1	8	1	1	А
весовая категория 110+ кг - толчок	048	130	1	8	1	1	А

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Спортивная школа № 6» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовки 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)

выполнять 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявления и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создания условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федеральный закон № 273-ФЗ).*

Программ определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ)
4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ)

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

Целями образовательной деятельности, осуществляемой Организацией, являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации;

- обеспечение роста спортивных достижений в городе Липецке;

- организация и проведение соревнований различных уровней.

1.3. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

1.3.1. 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.

1.3.2. 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.

1.3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

1.3.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок. 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 - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех трупп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростновзрывную 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. Подъём 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, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и 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 отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые 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. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

В тяжелой атлетике установлены следующие весовые категории:

- категории для девушек 10 лет и 12 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 29 кг., 31 кг., 33 кг., 36 кг., 40 кг., 45 кг., 49 кг., 53 кг., 57 кг, 57+ кг.;
- категории для юношей 10 лет и 12 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 33 кг., 36 кг., 41 кг., 46 кг., 51 кг., 55 кг., 60 кг., 65 кг., 70 кг, 70+ кг.;

- категории для девушек 13 лет и 15 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 40 кг., 45 кг., 49 кг., 53 кг., 57 кг., 61 кг., 69 кг., 69+ кг.;
- категории для юношей 13 лет и 15 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 51 кг., 55 кг., 60 кг., 65 кг., 70 кг., 75 кг., 85 кг., 85+ кг.;
- категории для девушек до 13 лет и 17 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 45 кг., 49 кг., 53 кг., 57 кг., 61 кг., 69 кг., 77 кг., 77+ кг.;
- категории для юношей до 13 лет и 17 лет, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 55 кг., 60 кг., 65 кг., 70 кг., 75 кг., 85 кг.; 95 кг., 95+ кг.;
- категории для женщин юниорок, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 49 кг., 53 кг., 57 кг., 61 кг., 69 кг., 77 кг., 86 кг., 86+ кг.;
- категории для мужчин юниоров, соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности: 60 кг., 65 кг., 70 кг., 75кг., 85 кг., 95 кг.; 110 кг., 110+ кг.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - 4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика» *(п. 36 п. 42 Приказа № 1144н)*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(пп. 4.2. Приказа № 634)*

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся с учетом ФС; на этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание), определенный в ФС, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. *Приказа № 634)*

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 Приказа № 999)*

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные или иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются в 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *часов (п.29.2 СП 2.4.2.4283-26)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*
2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности *(пп. 3.8. Приказа № 634)*

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). *(п. 39 Приказа 999)*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, Федеральной территорией «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

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

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной классификации 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.
- Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единый календарный планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговым правилам, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. *(п. 14.3 главы VI ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом, реализующей Программу. *(пп. 14.1 главы VI ФССП)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-5	4-10	4-12	4-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10	2-10
5:	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6	3-10

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица № 7

<table>
<tr><td rowspan="9">N п/п</td><td rowspan="9">Виды спортивной подготовки и иные мероприятия</td><td colspan="6">Этапы и годы подготовки</td></tr>
<tr><td colspan="2">Этап начальной подготовки</td><td colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</td><td>Этап совершенствования спортивного мастерства</td><td>Этап высшего спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>До года</td><td>Свыше года</td><td>До трех лет</td><td>Свыше трех лет</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="6">Недельная нагрузка в часах</td></tr>
<tr><td>6</td><td>8</td><td>12</td><td>15</td><td>18</td><td>24</td></tr>
<tr><td colspan="6">Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</td></tr>
<tr><td colspan="2">2</td><td colspan="2">3</td><td>4</td><td>4 (не более 8 в день)</td></tr>
<tr><td colspan="6">Наполняемость групп (человек)</td></tr>
</table>

		8		6		3	1
1.	Общая физическая подготовка	183	248	308	273	217	249
2.	Специальная физическая подготовка	83	104	180	306	486	673
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	31	78	93	149
4.	Техническая подготовка	31	38	56	62	56	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	25	31	28	24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	28	29
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	15	28	62
Общее количество часов в год		312	416	624	780	936	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.2 Приказа № 634)

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое на позднее чем за месяц до планируемого

срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. (п.25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровье-сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	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

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной		

	подготовки		

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется ряд мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающими занятия, на которых до них доводятся сведения о последствии допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).*

План-график Организации антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Целевая аудитория	Тема и содержание мероприятия	Форма Проведения	Сроки реализации мероприятия
1	спортсмены	критический подход к понятию "допинг", исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг» (Всемирный антидопинговый кодекс);	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, тренинги	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	спортсмены, тренеры, законные представители	виды нарушений антидопинговых правил;		
3	спортсмены	ключевые аспекты антидопинговой деятельности;		
4	спортсмены	борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил;		
5	спортсмены	ценностно-ориентированное образование;		

6	спортсмены	деятельность специалиста по антидопинговому обеспечению в образовательных учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку;		
7	спортсмены	профилактика нарушений антидопинговых правил;		
8	спортсмены	практические рекомендации по реализации мер по противодействию допингу.		
9	спортсмены	Контроль знаний антидопинговых правил	Опрос и тестирование	
10	Законные представители	деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;	Встречи, беседы, лекции, родительские собрания	
11	Законные представители	определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;		
12	Законные представители	виды нарушений антидопинговых правил;		
13	Законные представители	роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил;		
14	тренеры	документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;	лекции	
15	тренеры	обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;		
16	тренеры	ответственность персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил;		
17	тренеры	актуальные изменения в сфере антидопингового обеспечения (при наличии).		

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» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых им доводиться сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной

подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта тяжелая атлетика.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций) викторин для спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запретной 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 не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иным лицом.
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 внесоревновательном периоде.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

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

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

Таблица № 9

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 «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это, неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать, с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это, неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	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
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «тяжелая атлетика» *(п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, *(п. 41 Приказа №999).*

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении

соревновательных упражнений тяжелой атлетики у товарища по группе.

- Уметь провести предсоревновательную подготовку группы.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол соревнований по тяжелой атлетике.
- Участие в судействе официальных соревнований по тяжелой атлетике в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования по тяжелой атлетике в качестве бокового рефери на помосте.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении соревновательных упражнений тяжелой атлетике у товарища по группе.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести предсоревновательную подготовку группы.
- Уметь руководить участием обучающихся младших групп спортивной подготовки на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по тяжелой атлетике.
- Уметь вести протокол соревнований по тяжелой атлетике.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования по тяжелой атлетике в качестве центрального рефери на помосте.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
Судейская практика:			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат), фармакологическое обеспечение). *(п. 42 Приказа № 999)*

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские	В течение года
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 подготовки 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) выполнять 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8, 9 Приказа № 1144н)*

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

3.Система контроля.

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

3.1.1. 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;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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 на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

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

3.2. Оценка результатов.

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

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

1. Олимпийское движение.

1.1. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:

а) в 393 до н.э.;

б) в 776 до н.э.; +

в) в 393 н.э.

1.2. От чего произошло название игр «Олимпийские»:

а) от имени бога Олимпа;

б) от название горы Олимп;

в) от названия места проведения – древнего города Олимпии. +

1.3. Город Олимпия расположен в:

а) Южной Греции; +

б) Северной Греции;

в) Центральной Греции.

1.4. Олимпийские игры проводились летом каждые:

а) 3 года

б) 4 года +

в) 6 лет

1.5. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?

а) разных видов спорта;

б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;+

в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом.

2. Развития тяжелой атлетике в России.

2.1. День рождения российской тяжелой атлетики:

а) 10 (23) августа 1885г.; +

б) 15 марта 1896г.;

в) 7 ноября 1917г.;

2.2. В каком городе был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики».

а) в Москве;

б) в Симбирске;

в) в Петербурге; +

2.3. Кто был руководителем кружка любителей тяжелой атлетики?

а) А.В. Луначарский;

б) В.Ф. Краевский; +

в) П.Ф. Лесгафт;

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Наука, изучающая строение человека:
а) физиология;
б) зоология;
в) анатомия; +
г) биология.
3.2. Часть тела, где расположен затылок:
а) шея;
б) ноги;
в) туловище;
г) голова. +
3.3. Внутренний орган дыхания:
а) нос;
б) легкие; +
в) рот;
г) сердце.
3.4. Что находится сразу под кожей:
а) скелет;
б) мышцы;
в) жировая прослойка; +
г) внутренние органы.
3.5. Что в теле человека является проводником информации от органов к мозгу:
а) артерии;
б) нервы; +
в) вены;
г) капилляры.
3.6. Спинной мозг расположен:
а) вдоль позвоночника; +
б) в кишечнике;
в) в пищеводе;
г) под легкими.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:
а) челночный бег 3Х10 м; +
б) кросс по пересеченной местности;
в) тактический поход с проверкой туристических навыков.
4.2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:
а) шахтеры;
б) космонавты; +
в) летчики.

4.3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:
а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
в) поднимание гири. +
4.4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:
а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак; +
б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский;
в) «Дядя Степа», С. В. Михалков.
4.5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:
а) 100 метров
б) 150 метров
в) 50 метров +
4.6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:
а) 15 секунд
б) 13 секунд +
в) 16 секунд
5. Пищевые добавки.
5.1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
а) спортивное питание; +
б) необходимое питание;
в) ежедневное питание.
5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) способствует ускоренному утомлению организма;
б) способствует ускоренному восстановлению организма; +
в) не способствует ускоренному восстановлению организма.
5.3. В России спортивное питание относят к:
а) биологически не активным добавкам;
б) лекарственным добавкам;
в) биологически активным добавкам. +
5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) оптимизирует гидратацию; +
б) уменьшает гидратацию;
в) увеличивает риск заболеваний и травм.
6. Допинг - неоправданный риск.
6.1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:
а) на официальных сайтах международных федераций, национальных

антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве; +
б) в сети интернет;
в) в журналах про спорт.

6.2. Запрещенный список обновляется не реже, чем:
а) 1 раз в четыре года;
б) 1 раз в год; +
в) 1 раз в два года.

6.3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:
а) Раз в 2 месяца;
б) Раз в 4 месяца;
в) Раз в 3 месяца; +

6.4. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:
а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия; +
б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине;
в) с церемонии открытия соревнований.

7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.

7.1. В каком году состоялся первый при советской власти чемпионат страны?
а) 1918г.; +
б) 1921г.;
в) 1937г.

7.2. Кто стал первым чемпионом Советской республики по тяжелой атлетике?
а) Владислав Краевский;
б) Александр Бухаров; +
в) Петр Лесгафт.

7.3. Сколько рекордов мира принадлежало атлетам России в 1918г.?
а) 25; +
б) 50;
в) 34.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

1. Олимпийское движение.

1.1. Какому богу посвящались Олимпийские игры:
а) Аполлону;
б) Дионису;
в) Зевсу. +
1.2. Одно из главных состязаний Олимпийских игр:
а) фехтование;
б) плавание;
в) пятиборье. +
1.3. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:
а) бедным грекам;
б) греческим женщинам; +
в) незнатным грекам.
1.4. В первый день Олимпийских игр:
а) приносили жертву богам; +
б) судьи раздавали атлетам венки из оливы;
в) состязались в пятиборье.
1.5. Как звучит олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения?
а) Лучше, выше, сильнее;
б) Быстрее, сильнее, выше;
в) Быстрее, выше, сильнее. +
2. Развития тяжелой атлетике в России.
2.1. Кого называют «отцом русской тяжелой атлетики»?
а) А.В. Луначарский;
б) П.Ф. Лесгафт;
в) В.Ф. Краевский; +
2.2. Как называлась прогрессивная система тренировок В.Ф. Краевского?
а) «Рукопись Краевского»;
б) «Катехизис здоровья»; +
в) «Правила для занимающихся спортом».
2.3. В каком году ученики Краевского впервые выступили на европейском чемпионате?
а) в 1917г.;
б) в 1886г.;
в) в 1898г.; +
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
3.1. Что не относят к функциям печени:
а) очищение крови;
б) регулирование тепла;
в) дыхательный процесс; +
г) пополнение запасов крови.
3.2.Кости и мышцы соединяются с помощью:
а) сухожилий +

б) сосудов
в) нервов
г) хрящи

3.3.Какой внутренний орган человека способен восстанавливаться при сохранении 25% тканей:

а) почки
б) печень +
в) легкие
г) селезенка

3.4. Какая часть тела человека не растет:

а) ногти
б) глаза +
в) уши
г) нос

3.5. Какое количество костей находится в теле взрослого человека:

а) 521
б) 1026
в) 270
г) 206 +

3.6. Какой внутренний орган человека потребляет больше всего кислорода:

а) легкие;
б) бронхи;
в) мозг; +
г) печень.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4.1. Какой норматив на золотой знак отличия по третьей ступени при выполнении поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту для мальчиков:

а) 82
б) 74
в) 46 +

4.2. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен:

а) 16 кг +
б) 24 кг
в) 32 кг

4.3. Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия:

а) 5
б) 7
в) 4 +

4.4. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО:
а) Медведев
б) Путин +
в) Иванов
4.5. Какая возрастная группа охватывает III ступень:
а) 11-12 лет +
б) 13-15 лет
в) 7-10 лет
4.6. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России:
а) 2010
б) 2013 +
в) 2015
5. Пищевые добавки.
5.1.Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:
а) травматология;
б) вирусология;
в) физиология. +
5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его;
б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его; +
в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его.
5.3. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:
а) иммунология;
б) дерматология;
в) диетология. +
5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) уменьшает риск заболеваний и травм; +
б) увеличивает риск заболеваний и травм;
в) исключает травмы в жизни.
6. Допинг - неоправданный риск.
6.1. Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация, так ли это:
а) нет;
б) в некоторых странах;
в) да. +
6.2. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:
а) нет;

б) да; +
в) только если его включили в пул тестирования.

6.3. Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения, так ли это:

а) да;
б) принадлежала до 2000 года;
в) нет. +

6.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении:

а) сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев; +
б) сочетание пяти пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев;
в) сочетание двух пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев.

7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.

7.1. В каком году состязания в поднимании тяжестей были включены в программу 1 Всесоюзной спартакиады?

а) в 1917г.;
б) в 1934г.;
в) в 1928г.+

7.2. В каком году и где советские тяжелоатлеты впервые заняли первое командное место?

а) в 1917г. в Париже;
б) в 1937г. в Антверпене; +
в) в 1928г. в Лондоне.

7.3. Сколько Мировых рекордов было побито в предвоенные годы отечественными тяжелоатлетами?

а) 24; +
б) 50;
в) 74.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.Олимпийское движение.

1.1. Кем в современное время были возрождены Олимпийские игры:

а) Хуаном Антонио Самаранчем;
б) Бароном Пьером де Кубертеном; +
в) Томасом Бахом.

1.2. Где состоялись первые зимние Олимпийские игры в 1924 году:
а) Шамони, Франция; +
б) Санкт-Мориц, Швейцария;
в) Кортина-дАмпеццо, Италия.
1.3. В каком году прошли первые в современности летние Олимпийские игры в Афинах:
а) В 1904 году;
б) В 1896 году; +
в) В 1900 году.
1.4. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:
а) мобилизация волонтеров;
б) перемирие; +
в) пир на весь мир.
1.5. Определите, в каком одном из городов Европы состоялись первые современные Олимпийские игры?
а) в Афинах,+
б) в Москве;
в) в Париже.
1.6. Что представляет собой олимпийский символ?
а) пять переплетенных колец; +
б) олимпийский мишка;
в) лучик и льдинка.
2. Развития тяжелой атлетике в России.
2.1. В каком городе прошел Европейский чемпионат по тяжелой атлетике, где впервые выступили ученики В.Ф. Краевского?
а) Вена; +
б) Берлин;
в) Париж.
2.2. Кого за удивительную силу и ловкость называли «русским львом»?
а) Г. Гаккеншмидт; +
б) С. Елисеев;
в) И. В. Лебедев.
2.3. Какой ученик В.Ф. Краевского в Милане выиграл все состязания европейского континента и ему вручили золотую медаль чемпиона мира?
а) Г. Гаккеншмидт;
б) С. Елисеев; +
в) И. В. Лебедев.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
3.1. Какого вида тканей в организме человека не существует:
а) мышечной;
б) субфебрильной; +

в) эпителиальной;
г) внутренней среды.

3.2. Из скольких примерно клеток состоит организм человека:

а) около 100 триллионов; +
б) около 2 миллиардов;
в) около 50 миллионов;
г) около 100 миллиардов.

3.3. Часть тела, которая имеет определенное расположение в организме, характеризуется определенными размером и формой, выполняет одну или несколько специфических функций – это:

а) клетка;
б) орган; +
в) мышца;
г) сосуд.

3.4. Что выделяется в организме человека в результате обмена веществ:

а) водород;
б) углекислый газ;
в) энергия; +
г) пот.

3.5. Какая клетка в организме человека может самостоятельно передвигаться:

а) яйцеклетка;
б) нейрон;
в) лейкоцит. +

3.6.Какие кости в скелете человека соединены неподвижно:

а) лобная и височная +
б) локтевая и плечевая
в) бедренная и большеберцовая

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4.1.Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО:

а) граждане от 6 до 70 лет и старше; +
б) граждане от 6 до 60 лет;
в) граждане от 4 до 60 лет.

4.2. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО:

а) плавание на 50м;
б) самозащита без оружия;
в) метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г. +

4.3. Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО:

а) знак отличия; +

б) лавровый венок;
в) грамота.

4.4. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

а) 500 гр. и 800 гр.
б) 500 гр. и 700 гр. +
в) 500 гр. и 900 гр.

4.5. Сколько ступеней комплекса ГТО существует:

а) 8
б) 14
в) 11 +

4.6. В каком возрасте можно получить знак ГТО:

а) от 18 до 40 лет;
б) от 6 до 70 лет и старше; +
в) от 10 до 25 лет.

5. Пищевые добавки.

5.1. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:

а) здоровым питание;
б) наращиванием мышц;
в) допингом. +

5.2. Спортивное питание следует отличать от:

а) БАДов;
б) здорового питания; +
в) нет верного ответа.

5.3. Один из классов спортивного питания:

а) высокобелковые продукты; +
б) продукты, не содержащие белка;
в) углеводно-натриевые смеси.

5.4. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка … от всех поступающих калорий:

а) 25-30%
б) 45-50% +
в) 15-20%

6. Допинг - неоправданный риск.

6.1. По итогам скольких попыток инспектор по сбору крови должен прекратить процедуру, если не будет отобрана проба крови достаточного объема:

а) 4
б) 2
в) 3 +

6.2. Каким критериям должен соответствовать запрос на терапевтическое использование:

а) не способствует улучшению спортивного результата;
б) отсутствие разумной терапевтической альтернативы; +
в) оба варианта верны; +
г) нет верного ответа.

6.3. Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:

а) 1.005 грамм на литр; +
б) 1.009 грамм на литр;
в) 1.010 грамм на литр.

6.4. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

а) допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
б) допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена; +
в) допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.

7.1. В каком году советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики?

а) 1946г.; +
б) 1952г.;
в) 1956г.

7.2. Кто стал первым чемпионом Мира из тяжелоатлетов СССР??

а) Г. Новак; +
б) В. Алексеев;
в) Ю. Варданян.

7.3. В каком году советские тяжелоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

а) 1946г.;
б) 1952г.; +
в) 1956г.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

1. Олимпийское движение.

1.1. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1906 году
б) в 1900 году
в) в 1908 году +

1.2. В каком городе российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:
а) в Афинах;
б) в Лондоне; +
в) в Париже.
1.3. В каком году ОИ проходили в Москве:
а) 1980 +
б) 1984
в) 1988
1.4. Где в современной России проходили Зимние ОИ в 2014 году:
а) Тюмень
б) Сочи +
в) Сургут
1.5. Отметьте документ, в котором изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
а) в Главном законе Олимпиады;
б) в Олимпийской Хартии; +
в) в Конституции спортсменов всего мира.
1.6. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?
а) в Афинах;
б) в Олимпии; +
в) в Москве.
2. Развития тяжелой атлетике в России.
2.1. В каком году состоялся первый чемпионат России по тяжёлой атлетике?
а) в 1913г.;
б) в 1897г.;+
в) в 1917г.
2.2. В каком году был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов?
а) в 1913.; +
б) в 1897г.;
в) в 1917г.
2.3. В каком году была создана Федерация тяжелой атлетики СССР?
а) в 1936.; +
б) в 1928г.;
в) в 1917г.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
3.1. Какой отдел головного мозга отвечает за координацию движений:
а) мозжечок; +
б) средний мозг;
в) продолговатый мозг;
г) варолиев мост.

3.2. Какая железа внутренней секреции похожа по форме на бабочку:
а) поджелудочная;
б) щитовидная; +
в) эпифиз.
3.3.Из скольких отделов состоит тонкая кишка:
а) 2
б) 3 +
в) 4
3.4. Хромосомный набор мужчины:
а) 44А+ХХ
б) 44А+ХУ +
в) 44А+УУ
3.5. Какое из перечисленных утверждений является верным:
а) во время болезни человеку нужно усиленно питаться для укрепления иммунитета;
б) иммунная система, как правило, не считает чужеродные тела опасными, если они не имеют белковую структуру ; +
в) приобретенный пассивный иммунитет развивается после перенесенного заболевания.
3.6. В какой части тела находится орган, отдающий команды:
а) туловище;
б) голова; +
в) мозг;
г) сердце.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.1. Сколько надо набрать очков в стрельбе из пневматической винтовки на золотой значок по третьей ступени:
а) 30
б) 15
в) 25 +
4.2. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы:
а) прыжки и бег на лыжах;
б) подтягивание и метание гранаты; +
в) бег и плавание.
4.3. Сколько видов надо выполнить, чтобы получить золотой, серебряный, бронзовый знаки ГТО для третьей ступени:
а) 8, 7, 7 +
б) 10, 9, 8
в) 8, 7, 6

4.4. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время:
а) Художник М. С. Ягужинский;
б) 15-летний школьник В. Токтаров; +
в) Полковник Н. В. Копылов.
4.5. В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО:
а) 1980
б) 2000
в) 1931 +
4.6. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО:
а) 100 метров;
б) 50 метров; +
в) 150 метров.

5. Пищевые добавки.

5.1.Один из классов спортивного питания:
а) углеводно-белковые смеси; +
б) углеводно-кальциевые смеси;
в) углеводно-магниевые смеси.
5.2. Спортивное питание позволяет получить … отдачи от тренировок:
а) минимум;
б) зависит от человека;
в) максимум. +
5.3. Один из классов спортивного питания:
а) аминокислоты; +
б) аминонатрий;
в) препараты, уравновешивающие уровень тестостерона.
5.4. Для снижения массы тела принимают:
а) жиронаростители;
б) жиросжигатели ; +
в) оба варианта верны;
г) нет верного ответа.

6. Допинг - неоправданный риск.

6.1 С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля:
а) немедленно; +
б) в течение 2-х часов;
в) в течение 30 минут.
6.2. Кто подает запрос на терапевтическое использование:
а) менеджер;
б) врач;
в) спортсмен. +
6.3 Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:

а) разрешенное сотрудничество; +
б) назначение или попытка назначения;
в) наличие запрещенной субстанции в пробе.

6.4. Укажите критерий(и) по каким субстанция попадает в запрещенный список:

а) противоречит этике спорта;
б) улучшение спортивных результатов; +
в) оба варианта верны;
г) нет верного ответа.

7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.

7.1. Кто из советских тяжелоатлетов стал первым чемпионом Олимпийских игр?

а) И. Удодов; +
б) Р. Чимишкян.;
в) Т. Ломакин.

7.2. Кто является самым выдающимся тяжелоатлетом в мире?

а) Ю. Власов;
б) В. Алексеев; +
в) Н. Шемански.

7.3. Единственная в нашей стране женщина – чемпионка Олимпийских игр по тяжелой атлетике.

а) Н. Заболотная;
б) О. Сливенко; +
в) В. Попова.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающего или одного из родителей законных представителей несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 4 Федерального закона № 273-ФЗ)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной классификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелая атлетика и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в таблицах 12-15.

Таблица № 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе).	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица № 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица № 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ Юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.		кол-во	не менее	

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

Таблица № 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
			-	18
2.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4.Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика».

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

4.1. Структура годичных и многолетних циклов (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий тяжелой атлетике подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

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

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом

случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годичного или полугодичного).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает, постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов:

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

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних

условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различаю следующие типы мезоциклов:

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл

этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл – это, типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в

серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцмклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико

тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительной мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной

нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3 -4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно--подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

4.2. Организационно-методические указания.

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

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

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

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

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные агрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе формируется предумение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

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

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

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

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;

- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;

- интервалы отдыха постепенно сокращать;

- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - **этап закрепления и** дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;

- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;

- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

-

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

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группе этапа начальной подготовки, затем спортсмены переходят в группу тренировочного этапа. Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся в группах начальной подготовки первого года обучения указан в таблице 16.

Таблица № 16

Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	1												**1**
1.2.	Правила соревнований		1											**1**
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма				1									**1**
1.4.	Краткая история вида спорта				1									**1**
1.5.	Краткие сведения о строении человека			1										**1**
1.6.	Морально психологическая подготовка										1			**1**
Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	17	16	16	16	15	12	13	14	18	16	15	15	**183**
2.2.	Специальная физическая	6	8	8	7	6	5	7	6	7	8	7	8	**83**
2.3.	Техническая подготовка	3	4	4	2	2	1	1	2	4	3	3	2	**31**
2.4.	Психологическая	1								2				**3**
2.5.	Восстановительные мероприятия						2							**2**
2.6.	Контрольные					2							2	**4**
ИТОГО		**28**	**29**	**29**	**27**	**25**	**20**	**21**	**22**	**31**	**28**	**25**	**27**	**312**

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.

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц (таблица 17), в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Первый месячный цикл начальной подготовки указаны в таблице 17

Таблица № 17

	Месяц, № недели, тренировки	Октябрь															
		40				41				42				43			
	Упражнения	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл.				2				2					2		2	
2	Р. п.п			1			4	1				1					
3	Р. п.п. из и.и. гриф в.к. с ил.	1				1		5		1							
4	Р. п.п. из и.и. гриф н.к. с ил.		1				1				1						
5	Р. п.п.+ Пр.			4	1			6	1					1		1	
6	Т.Р.		5		3		5							4		4	
7	Т.Р. до КС	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.Р.+Р. п.п.			5		5											
9	Н. гр.												2				2
10	Т. кл.														2		
11	Н. гр. п.п.											2					
12	Н. гр. п.п. из п.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н. гр. п.п. из п.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н. гр. п.п.+Пр.											4	1		1		1
15	Т. со стоек							2	3				3				3
16	Шв. т. со стоек					2	2				3						
3	Т.Т.										5		4		4		4

18	Т.Т. до КС									3	4	3			3		
19	Т.Т.+Н.гр. п.п.											5					
20	Пр. пл.	2	2	2				3	4			6			5		
21	Пр. гр.					3	3			4	6			5		5	
22	Ж. л.	3	3	6						5					6		
23	Накл. на «козле»	5	6			6	6			6				6		6	

Методические указания на первые три месяца обучения.

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 обучения включаются 23 упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также меньшими отягощениями до основно- тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых |в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле 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 календарном году для ГНП, как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалифицированные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за

первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

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 одно-направленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежнее 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.

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

За предыдущие 2 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 КПШ. Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная

интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

В ГНП запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее - 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 урок по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

Программа общеподготовителъных 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 форсированное развитие силы.

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

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

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

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

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

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма занимающихся, 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 и видов спорта 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.

Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся в группах начальной подготовки второго-третьего годов обучения указан в таблице 18.

Таблица № 18

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	1												**1**
1.2.	Правила соревнований		1											**1**
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма			1										**1**
1.4.	Краткая история вида спорта				1									**1**
1.5.	Краткие сведения о строении человека			1										**1**
1.6.	Морально психологическая подготовка										1			**1**
1.7.	Анализ соревнований					1								**1**
1.8.	Методика самостоятельной тренировки									1				**1**

Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	20	22	21	21	21	18	19	21	22	22	21	20	**248**
2.2.	Специальная физическая подготовка	7	9	10	9	8	7	8	9	10	10	9	8	**104**
2.3.	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	**38**
2.4.	Психологическая подготовка				1		1		1		1			**4**
2.5.	Восстановительные						2	2						**4**
	мероприятия													
2.6.	Контрольные испытания					2							2	**4**
2.7.	Участие в соревнованиях					2		2				2		**6**
ИТОГО		**31**	**35**	**36**	**36**	**38**	**29**	**34**	**34**	**37**	**38**	**35**	**33**	**416**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов обучения

Таблица № 19

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	**0,5**								**0,5**				**1**
1.2.	Правила соревнований	**2**												**2**
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		**0,5**								**0,5**			**1**
1.4.	Краткая история вида спорта	**0,5**									**0,5**			**1**
1.5.	Краткие сведения о строении человека											**2**		**2**
1.6.	Морально психологическая подготовка				**1**				**1**					**2**
1.7.	Анализ соревнований		**0,5**							**0,5**		**1**		**2**
1.8.	Методика самостоятельной тренировки						**1**			**1**				**2**

Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	25	27	25	29	26	23	24	23	27	29	25	25	**308**
2.2	Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	14	13	14	15	13	16	16	16	**180**
2.3	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	**56**
2.4	Психологическая подготовка	2		2		1		2		2		2	1	**12**
2.5	Восстановительные мероприятия		1		1		1	2			1			**6**
2.6	Контрольные испытания					3							3	**6**
2.7	Участие в соревнованиях		4	5	3	3		6			3	4	3	**31**
2.8	Инструкторская и судейская практика			3				3		3		3		**12**
2.9	ИТОГО	**50**	**54**	**56**	**55**	**51**	**42**	**54**	**44**	**52**	**55**	**58**	**53**	**624**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализаии) третьего-пятого годов обучения

Таблица № 20

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	1								1				**2**
1.2	Правила соревнований	1								1				**2**
1.3	Гигиена и профилактика травматизма		1								1			**2**
1.4	Краткая история вида спорта			1								1		**2**
1.5	Краткие сведения о строении человека	1								1				**2**
1.6.	Морально психологическая подготовка				1								1	**2**
1.7	Анализ соревнований			1		1				1	1			**4**
1.8	Методика самостоятельной тренировки					1				1				**18**

Практическая подготовка														
№ п/п	Общая физическая подготовка	25	24	24	21	23	19	21	22	24	24	23	23	**273**
2.1.	Специальная физическая подготовка	28	26	25	26	24	27	23	28	25	24	25	25	**306**
2.2	Техническая подготовка	5	6	5	6	4	4	4	6	6	6	6	4	**62**
2.3.	Психологическая подготовка	2	1	1		2		1	2	1	1	1	1	**13**
2.4.	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2		2			2	2		**14**
2.5.	Контрольные испытания						3						3	**6**
2.6.	Участие в соревнованиях		8	9	9	9		9		9	9	8	8	**78**
2.7.	Инструкторская и судейская практика					3		3			4			**10**
	ИТОГО	**63**	**68**	**68**	**65**	**69**	**53**	**63**	**58**	**70**	**72**	**66**	**65**	**780**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 21

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Теоретическая подготовка														
1.1.	Техника безопасности	1												**1**
1.2.	Правила соревнований	1												**1**
1.3	Гигиена и профилактика травматизма		1											**1**
1.4	Краткая история вида спорта									1				**1**
1.5.	Краткие сведения о строении человека				1									**1**
1.6.	Морально психологическая подготовка			1					1					**2**
1.7.	Анализ соревнований					1					1			**2**
1.8.	Методика самостоятельной тренировки	2				2				2				**6**

Практическая подготовка														
2.1.	Общая физическая подготовка	19	18	20	18	19	13	14	17	21	21	19	18	**217**
2.2.	Специальная физическая подготовка	56	57	57	56	57	53	54	55	57	57	58	56	**673**
2.3.	Техническая подготовка	5	5	6	5	5	4	4	5	5	6	7	5	**62**
2.4.	Психологическая подготовка	3	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	**13**
2.5.	Восстановительные мероприятия	2	2		2	2	2	2	2		2		2	**20**
2.6.	Контрольные испытания	2				3							3	**8**
2.7.	Участие в соревнованиях		9	9	9	9		15		9	9	15	9	**93**
2.8.	Судейская практика			5		6		6		5		6		**28**
	Итого	**81**	**79**	**80**	**76**	**84**	**57**	**76**	**72**	**84**	**83**	**86**	**78**	**936**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица № 22

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Теоретическая подготовка														
1.1.	Техника безопасности	3								3				**6**
1.2.	Физическая культура и спорт	3								3				**6**
1.3.	Краткие сведения о строении и функций организма	3								3				**6**
1.4.	Физиологические основы тренировки	3								3				**6**
1.5.	Планирование подготовки	2				2				2				**6**
1.6.														
1.7.	Техника и тактика дзюдо	2			2					3				**7**
1.8.	Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	1	1		1	1				1	1		1	**7**
1.9.	Анализ соревнований	2				2				2		2		**8**

1.10.	Методика самостоятельной тренировки	2					2	2		2				**8**
1.11.	Терминология. Правила соревнований. Материально--техническое обеспечение	3								3				**6**
Практическая подготовка														
2.1.	Общая физическая подготовка	14	15	16	16	15	14	14	16	16	16	16	16	**184**
2.2.	Специальная физическая подготовка	62	63	63	63	62	60	62	62	63	63	63	62	**748**
2.3.	Технико-тактическая подготовка	5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	**66**
2.4.	Психологическая подготовка	5	6	5	5	5	4	4	4	6	5	5	6	**60**
2.5.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2	2	8	8	4	2	2	3	2	**40**
2.6.	Контрольные испытания					3							3	**6**
2.7.	Участие в	2	6	6	6	6	6	6		6	6	6	4	**60**
2.8.	Судейская практика				3	6					3		6	**18**
		114	**100**	**98**	**104**	**109**	**99**	**101**	**91**	**124**	**102**	**101**	**105**	**1248**

Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе.

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

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

выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте указаны в таблице 23.

Таблица № 23

№ п/п	Квалификация, стаж Упражнения	4-й год	5-й год	6-й год	Высшее мастерство		
		II разряд	I разряд	КМС	7-й год 1-й этап	8-й год 2-й этап	9-й год 3-й этап и более
1	2	3	4	5	6	7	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
	+	+	+	+	+	+	
риф н.к.			+	+	+	+	
риф от КС			+	+	+	+	
риф в.к.		+	+	+	+	+	
и прям, в наклоне				+	+	+	
ой стойки			+		+	+	
на подставке					+	+	
	+	+	+	+	+	+	
.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+	
С					+	+	
.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+	
п. ноги прям, в наклоне			+	+	+	+	
.п. стоя на подст.			+	+	+	+	
р.хв.	+	+	+	+	+	+	
	+	+	+	+	+	+	
гриф н.к.	+	+	+	+	+	+	
					+	+	
гриф в.к.	+	+	+	+	+	+	
			+	+	+	+	
а 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.				+	+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф и.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 и.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. и и +ТТТв т +Пр (тттт вверху на вытянут, руках)	+					
39	Н. гр. п.п.+ТТТв. толчковый	+	+		+	+	+
40	ТТТв.т. со стоек		+	+	+	+	+
41	ТТТв.т.+Толчок		+	+			
42	ТТТв.т. из-за гол.+Присед.			+			
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+				
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф и.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				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+

65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+	+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой+Пр.		+				
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)							
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+					
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+				
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям, ногах	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+				+
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)							
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+				+
93	Протяжка вверх рывк. хв.						+
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+				
95	Прот. вверх т.хв. от КС					+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф				+	+	+

	выше КС, хват толчковый						
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Прот. вверх из прям, стойки, хват толчковый			+			
100	Прот. вверх из прям, стойки, хват рывковый		+	+			
Всего		**37**	**52**	**62**	**70**	**79**	**84**

Распределение тренировочных средств по годам подготовки.

Как видно из представленной таблицы, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

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

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 вверху 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 вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, 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 настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
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. Тягаоднойрукой.
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 II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб 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 ГНП. 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).

Так, если у спортсменов II -1 разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. 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.

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

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

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

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по

частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача - стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от этапа 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 этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа 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 этапах 36-47%, на подготовительных - 23-24%, и на предсоревновательных этапах - 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.

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки указано в таблице 24.

Таблица № 24

№	Упражнения, **%**	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательн			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки указан в таблице № 25.

Таблица № 25

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд		23	7	36
1 разряд		24	7	47
КМС		23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

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

Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-х недельный цикл (средние показатели за год) указана в таблице 26.

Таблица № 26

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд		1180	740	788
1 разряд		1424	908	972
КМС		1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах. Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях указана в таблице 27.

Таблица № 27

Интенсивность квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный		
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90 100%	
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20	
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32	
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12	
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8	

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

4.4. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывается по спортивным этапам подготовки включает темы по теоретической подготовке и указан в таблице 28.

Таблица № 28

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

Закаливание организма	≈ 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.
Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
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.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

современного спорта			
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного	≈ 600		

мастерства:			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

		гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и

материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(и. 15 главы VI ФССП по виду спорта*

6.1. Материально-технические условии 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП) указано в таблице 29.

Таблица № 29

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во 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 (подставка под ноги)	комплект	на помост	1
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	штук	на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45см)	штук	на гриф	2
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см - 13,7 см)	штук	на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 - 16 см)	штук	на гриф	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9 - 17,5 см)	штук	на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 - 19 см)	штук	на гриф	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 - 22 см)	штук	на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 - 26 см)	штук	на гриф	2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
22.	Замок для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнезница	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.	Плинты 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 для штанги	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

Таблица 30

№ п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	магнезия	кг	на обуч.	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Таблица 31

Обеспеченность спортивной экипировкой

№ п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	коленного сустава (наколенник)										
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (трениро вочная)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	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.

Кадровые условия реализации Программы. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную подготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной подготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п.24 Приказа №999)

Иформационно-методические условия реализации Программы. Список литературных источников.

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.
2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва, - 2016.
3. Верхошанский Ю.В. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта: Проблемы оптимизации тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
5. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.-338 с.

6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

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

10. 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.

11. 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.

12. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

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

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

15. 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.

16. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

17. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика тхэквондо (ВТФ): учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011.

Интернет-ресурс:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ URL: http ://www. consultant .т/ document/cons_doc_LAW_73038/

2. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России URL: https://rfwf.ru/

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: https://www.minsport.gov.ru/

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press.