

Приложение №3

к приказу директора МКУ СШ ЦРС №217 от 26.05.2023 г. Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «дзюдо», «тяжелая атлетика», «универсальный бой», «футбол», «хоккей», «хоккей с мячом»

СОГЛАСОВАНО

Трудовым коллективом
МКУ ДО«СШ «ЦРС»
(протокол от 19.05.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МКУ ДО«СШ «ЦРС»
№217 от 26.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 949)

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	31
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	37
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	38
6.2. Кадровые условия реализации Программы	42
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория 29 кг – двоеборье», «весовая категория 31 кг – двоеборье», «весовая категория 33 кг – двоеборье», «весовая категория 35 кг – двоеборье», «весовая категория 37 кг – двоеборье», «весовая категория 40 кг – двоеборье», «весовая категория 40 кг – рывок», «весовая категория 40 кг – толчок», «весовая категория 41 кг – двоеборье», «весовая категория 45 кг – двоеборье», «весовая категория 45 кг – рывок», «весовая категория 45 кг – толчок», «весовая категория 49 кг – двоеборье», «весовая категория 49 кг – рывок», «весовая категория 49 кг – толчок», «весовая категория 55 кг – двоеборье», «весовая категория 55 кг – рывок», «весовая категория 55 кг – толчок», «весовая категория 59 кг – двоеборье», «весовая категория 59 кг – рывок», «весовая категория 59 кг – толчок», «весовая категория 61 кг – двоеборье», «весовая категория 61 кг – рывок», «весовая категория 61 кг – толчок», «весовая категория 64 кг – двоеборье», «весовая категория 64 кг – рывок», «весовая категория 64 кг – толчок», «весовая категория 67 кг – двоеборье», «весовая категория 67 кг – рывок», «весовая категория 67 кг – толчок», «весовая категория 71 кг – двоеборье», «весовая категория 71 кг – рывок», «весовая категория 71 кг – толчок», «весовая категория 73 кг – двоеборье», «весовая категория 73 кг – рывок», «весовая категория 73 кг – толчок», «весовая категория 76 кг – двоеборье», «весовая категория 76 кг – рывок», «весовая категория 76 кг – толчок», «весовая категория 81 кг – двоеборье», «весовая категория 81 кг – рывок», «весовая категория 81 кг – толчок», «весовая категория 81+ кг – двоеборье», «весовая категория 81+ кг – рывок», «весовая категория 81+ кг – толчок», «весовая категория 87 кг – двоеборье», «весовая категория 87 кг – рывок», «весовая категория 87 кг – толчок», «весовая категория 87+ кг – двоеборье», «весовая категория 87+ кг – рывок», «весовая категория 87+ кг – толчок», «весовая категория 89 кг – двоеборье», «весовая категория 89 кг – рывок», «весовая категория 89 кг – толчок», «весовая категория 96 кг – двоеборье», «весовая категория 96 кг – рывок», «весовая категория 96 кг – толчок», «весовая категория 102 кг – двоеборье», «весовая категория 102 кг – рывок», «весовая категория 102 кг – толчок», «весовая категория 102+ кг – двоеборье», «весовая категория 102+ кг – рывок», «весовая категория 102+ кг – толчок», «весовая категория 109 кг – двоеборье», «весовая категория 109 кг – рывок», «весовая категория 109 кг – толчок», «весовая категория 109+ кг – двоеборье», «весовая категория 109+ кг – рывок», «весовая категория 109+ кг – толчок» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП).

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.

Программа предусматривает следующие задачи:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Иркутской области по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- подготовка инструкторов по спорту и судей по тяжелой атлетике;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка спортсменов для сборных команд города Иркутска по виду спорта «тяжелая атлетика».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24

Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	520-624	780-936	936-1248
------------------------------------	-------------	-------------	---------	---------	----------

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

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

Таблица 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8	6			3
1.	Общая физическая подготовка (час)	178	233	287	300	206
2.	Специальная физическая подготовка (час)	78	104	200	316	496
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	8	31	75	94
4.	Техническая подготовка (час)	41	42	49	58	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9	17	19	33	28
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	19	25	19

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	12	19	25	37
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика» от 09 ноября 2022 года №949) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/16 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика» от 09 ноября 2022 года №949).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ 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;	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и

		- 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.	периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в:	

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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.	
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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» - комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства

	спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	тренировочного процесса	справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. - Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности. - Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	- В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. - Семинары для спортсменов и (или) тренеров можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов.

			• С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	«В ответе за свои спортивные результаты» – мероприятия, направленные на самостоятельный контроль спортсменами своих профессиональных результатов, развитие способностей организма без использования каких-либо незаконных средств. Формами работы могут быть обучение и тестирование для проверки знаний, ведение дневника спортсмена для отслеживания состояния и возможностей организма, планирование нагрузки и упражнений совместно с тренером.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА. • На этапах совершенствования спортивного мастерства успешным в работе будет метод ведения спортивных дневников, которые помогут отследить состояние спортсмена и подобрать эффективные упражнения для совершенствования возможностей организма. • Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии и жюри; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли рефери, судьи-хронометриста, судьи-технического контролера; - работа помощником главного судьи или секретарем на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	- знакомство с функциями и обязанностями всех членов судейской коллегии; - работа во всех категориях судейской коллегии; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханике упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления;	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

	- работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончании занятия).	
Этап совершенствования спортивного мастерства	- самостоятельная работа по организации и проведению разминки и заключительной части занятия; - правильная демонстрация рывковых и толчковых упражнений; - составление конспекта занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - умение замечать и исправлять ошибки в выполнении упражнений другими спортсменами; - самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (отдельной части занятия) в группах начальной подготовки.	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика», ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования,	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или
	2	медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за	
	3	условиями проведения занятий.	
Учебно-тренировочный этап	4	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования,	
	5	врачебно-	

(этап спортивной специализации)	6	педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Углубленные медицинские обследования не реже 1 раза в 6 месяцев, медицинский контроль перед и после соревновательной деятельности, медицинское обследование по профилактике травматизма и укрепления мышечно-связочного аппарата не реже 1 раза в год.	
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминизация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия; Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, ультрафиолетовое излучение, мази, гели.	
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных	В процессе учебно-

	2	дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования).

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

Таблица 10

№ 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	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	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 20% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- а. Подготовка является частью тренировки
- б. Тренировка является частью подготовки
- в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- а. Один месяц
- б. Один год
- в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- а. Результаты на соревнованиях
- б. Вес и рост спортсмена
- в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- а. Вес и рост спортсмена
- б. Результаты, например, в беге на 1 км
- в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

- а. В Древней Греции
- б. В России
- в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

- а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат
- б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
- в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- а. Олимпийский цикл
- б. Моноцикл
- в. Микроцикл
- г. Мезоцикл
- д. Макроцикл
- е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

- а. Этапы
- б. Периоды
- в. Уровни
- г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

- а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
- г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- а. Общеподготовительный
- б. Специально-подготовительный
- в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- а. Предсоревновательный
- б. Соревновательный
- в. Восстановительный (переходный)
- г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- а. Психологических обследований спортсмена
- б. Медико-биологических обследований спортсмена
- в. Педагогических исследований
- г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

- а. Моноциклом
- б. Микроциклом
- в. Мезоциклом
- г. Макроциклом

- Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- а. Направленность к высшим достижениям
- б. Единство общей и специальной подготовки
- в. Непрерывность тренировочного процесса
- г. Волнообразность тренировочной нагрузки
- д. Принцип сознательности и активности

2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?

- а. Прямолинейно-восходящая
- б. Прямолинейно-нисходящая
- в. Неординарно-волнообразная
- г. Скачкообразная

3. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

- а. Да
- б. Нет
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

4. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?

- а. Один день
- б. Одну неделю
- в. Один месяц
- г. Один год
- д. Несколько лет

5. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

- а. Да, можно
- б. Нет, нельзя
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

6. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- а. Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- б. Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- в. Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- г. Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает

7. Процесс, направленный на создание у спортсмена состояния эмоциональной, интеллектуальной и волевой готовности к соревнованию – это...

- а. Тактическая подготовка
- б. Специальная физическая подготовка
- в. Психологическая подготовка
- г. Интегральная подготовка

8. Процесс формирования знаний об особенностях избранного вида спорта осуществляется через...

- а. Воспитательную работу
- б. Теоретическую подготовку
- в. Знакомство с правилами вида спорта
- г. Педагогическое взаимодействие

9. Документ, регламентирующий спортивные взаимоотношения всех участников спортивных соревнований в конкретном виде спорта, называется...

- а. Правилами вида спорта
- б. Положением о соревнованиях
- в. Регламентом соревнований
- г. Сводом этических норм участников соревнований

10. Как называется состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышц, возникающее при поступлении к ней через мотонейрон нервных импульсов с высокой частотой?

- а. Гипотонус мышц
- б. Гипертонус мышц
- в. Синапс мышц
- г. Судорога мышц

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

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

Таблица 13

Этап подготовки	Вид подготовки	Упражнения
Этап начальной подготовки	1 год	
	Общая физическая подготовка	Бег, прыжки на скакалке, отжимания, подтягивания на наклонной перекладине, зашагивания на возвышенность, подъемы туловища.
	Специальная физическая подготовка	Приседания, тяга станова, жим гантелей стоя, провороты с гимнастической палкой, прыжки в длину, выпрыгивания, запрыгивания на возвышенность, приседания в ножницах.
	Техническая подготовка	Приседания с технической штангой над головой рывковым/толчковым хватом, тяга рывковая/толчковая до подрыва, фронтальные приседания, рывок классический, толчок классический.
	Тактическая подготовка	Изучение правил проведения соревнований
	2 год	
	Общая физическая подготовка	Бег, прыжки на скакалке, отжимания, подтягивания на наклонной перекладине, зашагивания на возвышенность, подъемы туловища, сгибание рук стоя с гантелями, жим лежа.
	Специальная физическая подготовка	Приседания с весом, тяга станова, жим гантелей стоя, провороты с гимнастической палкой, прыжки в длину, выпрыгивания, запрыгивания на возвышенность, приседания в ножницах, жим штанги стоя толчковым/рывковым хватом, прыжки в глубину.
	Техническая подготовка	Приседания с технической штангой над головой рывковым/толчковым хватом, тяга рывковая/толчковая до подрыва/с подрывом, фронтальные приседания, рывок классический, толчок классический, протяжка рывковая/на грудь.

	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях.
	3 год	
	Общая физическая подготовка	Бег, прыжки на скакалке, отжимания, подтягивания на наклонной перекладине, зашагивания на возвышенность, подъемы туловища, сгибание рук стоя с гантелями, жим лежа.
	Специальная физическая подготовка	Приседания с весом, тяга станова, жим гантелей стоя, провороты с гимнастической палкой, прыжки в длину, выпрыгивания, запрыгивания на возвышенность, приседания в ножницах, жим штанги стоя толчковым/рывковым хватом, прыжки в глубину, швунг жимовой, взятие на грудь из различных положений, рывок из различных положений, швунг рывковый, швунг толчковый, протяжка рывковая/на грудь.
	Техническая подготовка	Приседания с технической штангой над головой рывковым/толчковым хватом, тяга рывковая/толчковая до подрыва/с подрывом, фронтальные приседания, рывок классический, толчок классический.
	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год – 5 год	
	Общая физическая подготовка	Бег, прыжки на скакалке, отжимания, подтягивания на наклонной перекладине, зашагивания на возвышенность, подъемы туловища, сгибание рук стоя с гантелями, жим лежа, берпи, выпады, тяга к поясу, пулловер.
	Специальная физическая подготовка	Приседания с весом, тяга станова, жим гантелей стоя, провороты с гимнастической палкой, прыжки в длину, выпрыгивания, запрыгивания на возвышенность, приседания в ножницах, жим штанги стоя толчковым/рывковым хватом, прыжки в глубину, швунг жимовой, взятие на грудь из различных положений, рывок из различных положений, швунг рывковый, швунг толчковый, бег (30, 60, 100м).

	Техническая подготовка	Приседания с технической штангой над головой рывковым/толчковым хватом, тяга рывковая/толчковая до подрыва/с подрывом, фронтальные приседания, рывок классический, толчок классический, протяжка рывковая/на грудь.
	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях.
	1 год	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	Бег, прыжки на скакалке, отжимания, подтягивания на наклонной перекладине, зашагивания на возвышенность, подъемы туловища, сгибание рук стоя с гантелями, жим лежа, берпи, выпады, тяга к поясу, пулловер.
	Специальная физическая подготовка	Приседания с весом, тяга станова, жим гантелей стоя, провороты с гимнастической палкой, прыжки в длину, выпрыгивания, запрыгивания на возвышенность, приседания в ножницах, жим штанги стоя толчковым/рывковым хватом, прыжки в глубину, швунг жимовой, взятие на грудь из различных положений, рывок из различных положений, швунг рывковый, швунг толчковый, бег (30, 60, 100м), тяга рывковая с различных положений, тяга толчковая из различных положений.
	Техническая подготовка	Приседания с технической штангой над головой рывковым/толчковым хватом, тяга рывковая/толчковая до подрыва/с подрывом, фронтальные приседания, рывок классический, толчок классический, протяжка рывковая/на грудь.
	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях, участие в судейской работе.

- Психологическая подготовка *(на все этапы спортивной подготовки)*

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корригирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:</i>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

	формировании личностных качеств			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 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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как 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.
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория 29 кг – двоеборье», «весовая категория 31 кг – двоеборье», «весовая категория 33 кг – двоеборье», «весовая категория 35 кг – двоеборье», «весовая категория 37 кг – двоеборье», «весовая категория 40 кг – двоеборье», «весовая категория 40 кг – рывок», «весовая категория 40 кг – толчок», «весовая категория 41 кг – двоеборье», «весовая категория 45 кг – двоеборье», «весовая категория 45 кг – рывок», «весовая категория 45 кг – толчок», «весовая категория 49 кг – двоеборье», «весовая категория 49 кг – рывок», «весовая категория 49 кг – толчок», «весовая категория 55 кг – двоеборье», «весовая категория 55 кг – рывок», «весовая категория 55 кг – толчок», «весовая категория 59 кг – двоеборье», «весовая категория 59 кг – рывок», «весовая категория 59 кг – толчок», «весовая категория 61 кг – двоеборье», «весовая категория 61 кг – рывок», «весовая категория 61 кг – толчок», «весовая категория 64 кг – двоеборье», «весовая категория 64 кг – рывок», «весовая категория 64 кг – толчок», «весовая категория 67 кг – двоеборье», «весовая категория 67 кг – рывок», «весовая категория 67 кг – толчок», «весовая категория 71 кг – двоеборье», «весовая категория 71 кг – рывок», «весовая категория 71 кг – толчок», «весовая категория 73 кг – двоеборье», «весовая категория 73 кг – рывок», «весовая категория 73 кг – толчок», «весовая категория 76 кг – двоеборье», «весовая категория 76 кг – рывок», «весовая категория 76 кг – толчок», «весовая категория 81 кг – двоеборье», «весовая категория 81 кг – рывок», «весовая категория 81 кг – толчок», «весовая категория 81+ кг – двоеборье», «весовая категория 81+ кг – рывок», «весовая категория 81+ кг – толчок», «весовая категория 87 кг – двоеборье», «весовая категория 87 кг – рывок», «весовая категория 87 кг – толчок», «весовая категория 87+ кг – двоеборье», «весовая категория 87+ кг – рывок», «весовая категория 87+ кг – толчок», «весовая категория 89 кг – двоеборье», «весовая категория 89 кг – рывок», «весовая категория 89 кг – толчок», «весовая категория 96 кг – двоеборье», «весовая категория 96 кг – рывок», «весовая категория 96 кг – толчок», «весовая категория 102 кг – двоеборье», «весовая категория 102 кг – рывок», «весовая категория 102 кг – толчок», «весовая категория 102+ кг – двоеборье», «весовая категория 102+ кг – рывок», «весовая категория 102+ кг – толчок», «весовая категория 109 кг – двоеборье», «весовая категория 109 кг – рывок», «весовая категория 109 кг – толчок», «весовая категория 109+ кг – двоеборье», «весовая категория 109+ кг – рывок», «весовая категория 109+ кг – толчок» вида спорта «тяжелая атлетика», относятся:

- особенности вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин;

- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в физкультурно-оздоровительном комплексе «Юбилейный» по адресу г. Иркутск, мкн. Юбилейный, 49/1 и в спортивном комплексе «Локомотив» по адресу г. Иркутск, ул. Норильская, 1;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 15);
- спортивную экипировку, передаваемую в личное пользование (см. таблицу 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышения для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост

4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5 на обучающемся
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1

			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «Центр развития спорта» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационные образовательные ресурсы:

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;
- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;
- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов),
- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации;

Перечень информационно-методического обеспечения:

- Литературные источники.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1232.

3. Правила вида спорта «тяжелая атлетика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2017 г. № 894 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 863.

4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Высшая школа, 1984. – 336 с.

6. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Под ред. С.В. Низкодубовой. Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003. 196 с.

7. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 496 с.

- Интернет–ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru