МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
(МАУ ДО «КСШ КМО»)

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
«02» мая 2023 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «КСШ КМО»
_____ В.Н. Филимонова
Пр. от «10» мая 2023 года № 92/1-о

ДОПОЛ НИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА» (УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 09.11.22 г. № 949)

Автор-разработчик:
Заместитель директора по МР Фоляк Е.В.
Инструктор-методист Краснова А.И

Кемеровский муниципальный округ 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0B1D971D0C964235A1139911B7CDC142
Владелец: Филимонова Валентина Николаевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1.	Общие положения	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»	4
1.2.	Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»	5
1.3.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика»	8
1.4.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».	9
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «Тяжелой атлетике»	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	12
2.1.1	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	13
2.2.	Объем программы	14
2.3.	Виды (формы)обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной, включающие	15
2.4.	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика».	18
2.5.	Работа по индивидуальным планам.	19
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.7.	Режим учебно-тренировочного процесса	23
2.8.	Календарный план воспитательной работы	23
2.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	26
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики.	33
2.11.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	36
3.	Система контроля	40
3.1	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	40

3.2	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	42
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	46
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
4.1.1.	Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте	50
4.1.2.	Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки	53
4.2.	Учебно-тематический план	62
5.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	68
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «Тяжелой атлетики»	69
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	70
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	72
7.0.	Примерный перечень информационного обеспечения	82

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 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 № 949 (далее – ФССП).

Программа разработана МАУ ДО «КСШ КМО» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1232а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте 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 № 1144-н «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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1 Краткая характеристика вида спорта «Тяжелая атлетика»

048	000	1	6	1	1	Я

Вид спорта «тяжелая атлетика» – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования. – До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда – в рывке и толчке одной рукой. Тяжелая атлетика – это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников.

Таблица № 1

1.2. Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	48	01					
весовая категория 31 кг - двоеборье	48	02					
весовая категория 33 кг - двоеборье	48	03					
весовая категория 35 кг - двоеборье	48	04					
весовая категория 37 кг - двоеборье	48	05					
весовая категория 40 кг - двоеборье	48	06					
весовая категория 40 кг - рывок	48	07					
весовая категория 40 кг - толчок	48	08					
весовая категория 41 кг - двоеборье	48	09					
весовая категория 45 кг - двоеборье	48	10					
весовая категория 45 кг - рывок	48	11					
весовая категория 45 кг - толчок	48	12					
весовая категория 49 кг - двоеборье							

	48	13					
весовая категория 49 кг - рывок	48	14					
весовая категория 49 кг - толчок	48	15					
весовая категория 55 кг - двоеборье	48	16					
весовая категория 55 кг - рывок	48	17					
весовая категория 55 кг - толчок	48	18					
весовая категория 59 кг - двоеборье	48	19					
весовая категория 59 кг - рывок	48	20					
весовая категория 59 кг - толчок	48	21					
весовая категория 61 кг - двоеборье	48	22					
весовая категория 61 кг - рывок	48	23					
весовая категория 61 кг - толчок	48	24					
весовая категория 64 кг - двоеборье	48	25					
весовая категория 64 кг - рывок	48	26					
весовая категория 64 кг - толчок	48	27					
весовая категория 67 кг - двоеборье	48	28					
весовая категория 67 кг - рывок	48	29					
весовая категория 67 кг - толчок	48	30					
весовая категория 71 кг - двоеборье	48	31					
весовая категория 71 кг - рывок	48	32					
весовая категория 71 кг - толчок	48	33					
весовая категория 73 кг - двоеборье	48	34					

весовая категория 73 кг - рывок	48	35					
весовая категория 73 кг - толчок	48	36					
весовая категория 76 кг - двоеборье	48	37					
весовая категория 76 кг - рывок	48	38					
весовая категория 76 кг - толчок	48	39					
весовая категория 81 кг - двоеборье	48	40					
весовая категория 81 кг - рывок	48	41					
весовая категория 81 кг - толчок	48	42					
весовая категория 81+ кг - двоеборье	48	43					
весовая категория 81+ кг - рывок	48	44					
весовая категория 81+ кг - толчок	48	45					
весовая категория 87 кг - двоеборье	48	46					
весовая категория 87 кг - рывок	48	47					
весовая категория 87 кг - толчок	48	48					
весовая категория 87+ кг - двоеборье	48	49					
весовая категория 87+ кг - рывок	48	50					
весовая категория 87+ кг - толчок	48	51					
весовая категория 89 кг - двоеборье	48	52					
весовая категория 89 кг - рывок	48	53					
весовая категория 89 кг - толчок	48	54					
весовая категория 96 кг - двоеборье	48	55					
весовая категория 96 кг - рывок							

	48	56					
весовая категория 96 кг - толчок	48	57					
весовая категория 102 кг - двоеборье	48	58					
весовая категория 102 кг - рывок	48	59					
весовая категория 102 кг - толчок	48	60					
весовая категория 102+ кг - двоеборье	48	61					
весовая категория 102+ кг - рывок	48	62					
весовая категория 102+ кг - толчок	48	63					
весовая категория 109 кг - двоеборье	48	64					
весовая категория 109 кг - рывок	48	65					
весовая категория 109 кг - толчок	48	66					
весовая категория 109+ кг - двоеборье	48	67					
весовая категория 109+ кг - рывок	48	68					
весовая категория 109+ кг - толчок	48	69					

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплинвида спорта «тяжелая атлетика»

Рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок – упражнение, состоящее из двух раздельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно выполняя «низкий сед» (или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем спортсмен выполняет полуприсед и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, которые проявляются в технической сложности выполнения двух основных тяжелоатлетических упражнений – рывок и толчок.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

1.4. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные

знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «Тяжелой атлетике»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «Тяжелой атлетике» (далее Программа) - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся (спортсменов) МАУ ДО «КСШ КМО» (далее- Учреждение).

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

В данной Программе прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса), принцип преемственности (последовательность изложения программного материала), принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МАУ ДО «КСШ КМО» и является основным документом учебно-тренировочной деятельности, включает нормативный и методический материал по основным видам подготовки, его распределение по тренировочным годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы по проведению тренировочных занятий, систему контроля.

В настоящей Программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Группы (или этап) начальной подготовки (далее-ЭНП) – возрастная категория от 9 лет.

Учебно-тренировочные группы (или этап) (спортивной специализации) (далее-УТЭ) - возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12 лет), обучающиеся тяжелой атлетикой в

Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы (или этап) совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, обучающиеся тяжелой атлетикой в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Подготовленность - состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

Официальные соревнования (мероприятия) - соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Спортивный резерв - юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Правила соревнований по тяжелой атлетике - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по тяжелой атлетике-основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием, место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов, судейство соревнований, награждение победителей, порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по тяжелой атлетике - присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Зачетная классификационная книжка спортсмена - документ

установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивная дисциплина-вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Перечень дисциплин в том или ином виде спорта утверждается соответствующими спортивными федерациями.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

-систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

-тренировку;

-систему соревнований;

-оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Тяжелая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	10

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до трех лет обучения	15
		свыше трех летобучения	16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МАУ ДО «КСШ КМО»

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Тяжелая атлетика» 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 обучающегося в установленном законодательством Российской

Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Тяжелой атлетике» (п.36 и п.42 Приказа № 1144-н);

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа

№ 634);

3)максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.1.1. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется МАУ ДО «КСШ КМО» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивнойподготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)

Начальной подготовки	до одного года обучения	8-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-11
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3-4
	свыше одного года обучения	

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных плановспортивной подготовки.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивногомастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количествочасов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

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

-учебно-тренировочные занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и 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. (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

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; (пи. З. 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. (пн.

3.8, Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия(сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУ ДО «КСШ КМО» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий(сборов) рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных 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 № 5.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочныхмероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивногомастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно- тренировочныемероприятия по подготовке к международнымспортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочныемероприятия по подготовке к чемпионатам России,кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийскимспортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочныемероприятия по подготовке к официальнымспортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общейи (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительныемероприятия	-	-	До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексногомедицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно- тренировочныемероприятия в каникулярныйпериод	До 14 дней подряд и не болеедвух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровыетренировочныемероприятия	-	До 60 дней	

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 мероприятиях 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, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пн. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения ЛФ 4 к ФССП по виду спорта.

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 квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта);

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов)

об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливаетсяв программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительнойобразовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО «КСШ КМО» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивнойклассификации.

Таблица № 6

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Тяжелаяатлетика».

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствованиспортивного 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

2.5.Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика)

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. (пн. 3.4 Приказа № 634).

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика»).

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.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 7.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика», приложений ЛФ 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более $20^0/0$ от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика»).

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). (пл. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной 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 не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО «КСШ КМО» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

При составлении учебно-тренировочного графика МАУ ДО «КСШ КМО» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани яспортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел.)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	155-207	214-274	305-410	441-468	569-624	656-839
	Общая физическая подготовка	116-155	149-190	171-230	201-213	200-220	190-250
	Специальная физическая подготовка	39-52	65-84	134-180	240-255	369-404	466-589
2.	Техническая подготовка	31-42	28-44	38-48	47-52	43-49	66-70
3.	Тактическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39
4.	Психологическаяподготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39

5.	Теоретическая подготовка	8-10	15	15-19	22-23	20-21	22-39
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	–	21-36	75-94	94-150	112-180
8.	Инструкторская практика	-	-	10-22	25-37	31-50	50-73
9.	Судейская практика	-	-	5-25	25-37	31-50	62-83
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	80-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	100-124	124-164
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часовв год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим тренировочной работы состоит из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке.

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

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Годовой тренировочный план с учетом сокращения обще годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели на каждый этап спортивной подготовки, принимается тренерским советом учреждения и утверждается директором.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

-на этапе начальной подготовке-2 часов

-на тренировочном этапе-3 часов

-на этапе совершенствования спортивного мастерства-4 часов

При суммарном проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются годовым календарным графиком учреждения с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

2.8. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является 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 так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется МАУ ДО «КСШ КМО» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ 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-	В течение года

		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 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 защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	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

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, 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**	…	…

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7

лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

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, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг- контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, 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».

Таблица № 9

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап	Дистанционное	«О ценностях чистого спорта»	Обучающийся,	1 раз в

начальной подготовки	обучение	(для спортсменов 7-11 лет)	персонал спортсменов	год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		«Ценности спорта. Честна я игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель, Мед.работник	1 раз в месяц
	Информационное мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	Ответственный за антидопингово	1-2 раза в год

		процессе формирования антидопинговой культуры»	е обеспечение в учреждении	
Учебно-тренировочный этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся, персонал спортсменов	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель, Мед.работник	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назна-ченю
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподователей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
Этап совершенствования	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс	Обучающийся	1 раз в год
	Теоретическое	1.Допинг как глобальная	Ответственный	1 раз в

спортивного мастерства	занятие	проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	за антидопинговое обеспечение в учреждении, Тренер-преподаватель	год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель Мед.работник	1 раз в месяц
	Семинар	- «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг контроля», - «Подача запросов ТИ», - «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении (по согласованию)	1-2 раза в год

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,

которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к

Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс

2.10. 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).

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 приемов у обучающихся.

-Уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

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

-Уметь вести протокол соревнований.

-Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

Судейство учебных соревнований в поле самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе

секретариата.

- Уметь судить соревнования в качестве судьи на помосте.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у обучающихся.

- Уметь Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

-Уметь провести подготовку обучающихся к соревнованиям.

-Уметь руководить обучающимся 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.

-Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

-Судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).

-Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

-Уметь судить игры в качестве судьи 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
		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		**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
		Судейской практики		
		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»

2.11. План 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 (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки. Следует дать описательную характеристику Данным мероприятиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 11

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 обследования	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специииизщии) (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 обследования	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	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ) 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 № 1144-н «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» СТО)» 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 (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа РФ 1144-н).

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная 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 № 1144-н).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й года) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов:

-по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов);

-медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;

-врачебно-физкультурных диспансеров;

-центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

МАУ ДО «КСШ КМО» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица № 12

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика:

Требования	**Этапы спортивной подготовки**		
Группы	ЭНП	ТЭ	ССМ
Возраст	9 лет	12 лет	14 лет

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Таблица № 13

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость-устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса
Интроверсия-экстраверсия-направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события
Лидерство-умение управлять собой
Независимость-самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли,

обстоятельств
Мотивация достижения-«справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)
Тревога: -беспокойство и опасения без серьезного повода; -приспособляемость организма к напряжённой ситуации. **Тревожность**-негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность-настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль
Склонность к риску-готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
Адаптивность-приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
Самооценка-анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартам.

3. Система контроля

3.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации

спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

-нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 14 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 14

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающаятесты из Рабочей программытренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всемвидам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятияспортом
6.	Другие	Устанавливаются Организацией самостоятельно	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольно-переводных испытаний (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.2. 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Таблица № 15

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

№ 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 тоником двумя	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	Количество раз	не менее		не менее	
				-	1	1

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 уровняскамьи)	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 разряда- «третий спортивный разряд; второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд	

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.

Таблица №17

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

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

4.Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МАУ ДО «КСШ КМО».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «Тяжелая атлетика» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнениятренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного

процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Принципы и подходы к тренировочному процессу (спортивной подготовке):

1. Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической,

тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются: - групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы согласно расписанию;

-индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

-участие в спортивных соревнованиях;

-учебно-тренировочные занятия, проводимые в том числе на тренировочных мероприятиях и в условиях спортивно-оздоровительного

лагеря;

-медико-восстановительные мероприятия;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

-инструкторская и судейская практика. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

-тестирование и контроль.

Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной
2. Основной
3. Заключительной

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развития координации движения и.т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2. Основная часть - (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3. Заключительная часть - (примерно 10-20% занятия):

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

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

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

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

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале

сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

-умение эффективно управлять мышцами ног и рук;

-устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

-быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Примерное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки в академических часах представлено в Таблице 18.

Таблица № 18

4.1.1.Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Квалификация, стаж / Упражнения	II разряд	I разряд	КМС	Высшее мастерство		
1	2	3	4	5	6	7	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Р. кл.	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне				+	+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+	+
7	Р. кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+	+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+	+	+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подставке			+	+	+	+
14	Р. п.п.+пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно + быстро			+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медленно подъем + медленное опускание				+	+	+
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+

27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+					
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв.т. со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+			
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+			
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+				
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+					
55	Т.Т. медленно + быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием				+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем + медл. опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост. + быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр.	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+	+

67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+	+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой + Пр.		+				
72	Швунг ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+	+
73	Швунг 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 отягощением. 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**

4.1.2. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Теоретическая подготовка.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период учебно-тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме.

Общая физическая подготовка.

Для всех этапов подготовки

1) Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой
- с гимнастической палкой
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке
- на канате
- на гимнастическом козле
- на кольцах
- на брусьях
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки
- стойки
- перевороты
- прыжки на мини-батуте

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
- спортивные игры по упрощённым правилам

Подвижные игры:

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

2) Упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/:

Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/:

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание,

поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады, а различных направлениях, прыжки с гантелями,

прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития мышц:

Кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Упражнения со штангой:

Рывок в стойку. Упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии, направленном вверх.

Рывок с полуприседом. Применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.

Тяга рывковая. Выполняется двумя способами (медленно и быстро). Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру

движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.

Приседание со штангой на выпрямленных верх руках. Упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.

Наклоны туловища со штангой. Данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

Подъем штанги на грудь с полуприседом. Это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.

Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапецеидальных мышц.

Подъем штанги на грудь с виса. Упражнение служит для развития

силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.

Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.

Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.

Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Упражнения для развития чувства равновесия:

•Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.

•Ходьба назад, осложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, осложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития подвижности в суставах рук:

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

•Поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснутся штангой груди.

•Круги прямыми руками с полной амплитудой.

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

Упражнения для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

•Поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине.

•При закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей.

•Приседание с палкой в рывковом хвате.

•Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук.

•Пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.

•Повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

•Повороты туловища в наклоне вперед прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнения для развития быстроты:

•Спринт от 30 до 100 м.

•Прыжки с места в длину и высоту.

•Прыжки с разбега в длину и высоту.

•Толкание ядра, метание набивного мяча.

•Прыжки на возвышение.

•Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития взрывной силы:

•Прыжки в глубину с последующим отталкиванием:

2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики тяжелоатлетических упражнений.

Для всех этапов подготовки.

Рывок:

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

Дыхание перед началом выполнения упражнения.

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

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

кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

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

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

Толчок:

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

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

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

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

Подъем штанги от груди:

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа.

Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног,

туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка.

Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания.

Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Совершенствование техники рывка:

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок с плинтов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках.

Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Совершенствование техники толчка:

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

Специальная физическая подготовка - развитие специфических качеств тяжелоатлета для всех этапов подготовки

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка:

Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с виса: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с виса. Рывок без подседа с

подставок. Рывок с подседом «ножницы» с виса, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с виса, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка:

Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с виса, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с виса, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с виса. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с подачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах.

Специальные упражнения со штангой общего назначении:

Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, Жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц:

Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посыла штанги вверх; в конце посыла; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

Упражнения основной нагрузки:

Рывковые упражнения:

1. Рывок классический

2. Рывок в полуприсед
3. Рывок в полуприсед + приседание в рывковом хвате
4. Тяга рывковая
5. Тяга рывковая от коленного сустава
6. Тяга рывковая до коленного сустава
7. Тяга рывковая медленная + быстро
8. Тяга рывковая + рывок классический

Толчковые упражнения:

1. Толчок классический
2. Подъем штанги на грудь в полуприсед
3. Подъем штанги на грудь в полуприсед из положения гриф ниже колен
4. Подъем штанги на грудь в полуприсед + приседание + толчок
5. Подъем штанги на грудь в полуприсед + швунг толчковый
6. Швунг толчковый со стоек
7. Полутолчок+ толчок
8. Толчок со стоек
9. Приседание со штангой на груди + толчок
10. Тяга толчковая
11. Тяга толчковая из положения грифа ниже колен
12. Тяга толчковая стоя на подставке
13. Тяга толчковая + подъем на грудь

Приседания:

1. Приседание со штангой на плечах
2. Приседание со штангой на груди

Наклоны:

1. Тяга становая рывковым хватом
2. Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах
3. Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах + прыжок

Жимовые упражнения:

1. Жим стоя
2. Швунг жимовой
3. Швунг жимовой + присед
4. Уход в сед из положения гриф на плечах рывковым хватом
5. Жим лежа
6. Швунг рывковым хватом из-за головы + присед

Упражнения дополнительной нагрузки.

Для мышц ног:

1. Жим лежа ногами
2. Приседание в «ножницы» со штангой на плечах

3. Прыжки вверх из положения гриф ниже колен, хват рывковый
4. Прыжки в глубину
5. Наклоны с отягощением «на козле»
6. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Жим рывковым хватом из-за головы
2. Жим сидя
3. Жим лежа на наклонной скамье
4. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват толчковый
5. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват рывковый

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке таблица 19.

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем кремени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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 спором	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 культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие об автоматизме.
	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 в

				спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбаланси ованное 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/95		
	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 олимпииской 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	70/107	декабрь	Спортивная физиология.

	физической культуры			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	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/ недотренированность	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.

5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

-при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

-при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

-при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

-при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

-при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники **безопасности.**

Лица, проходящее обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, обязаны:

-своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с действующим законодательством;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

-незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о

неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Обучающиеся обязаны:

-соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

-предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

-соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь;

-проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;

-проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

-начинать и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера;

-строго выполнять правила поведения в зале тяжелой атлетики.

Требования безопасности по окончании занятий:

-убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

-тщательно проветрить спортивный зал.

-снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «Тяжелой атлетики»

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы П ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика»)

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. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры.

Заключен договор Безвозмездного пользования нежилым помещением от 01.09.2022г. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Барановская средняя общеобразовательная школа» Кемеровского муниципального округа (МБОУ «Барановская СОШ») – спортивный зал, площадью 125,2кв.м.

Таблица № 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количества изделий
1.	ZCO-72 Гриф олимпийский Ф50, длина 180 см, до 180 кг, хват 28 мм, хром , на подш	шт.	1
2.	Гриф для штанги D-50 L1250, глаткая втулка, замки-пружины	шт.	1
3.	Диск обрезиненый цветной 3 HANDLE D-51, 10кг.	шт.	2
4.	Диск обрезиненый цветной 3 HANDLE D-51, 15кг.	шт.	4
5.	Диск обрезиненый цветной 3 HANDLE D-51, 5кг.	шт.	2
6.	Грифы:	шт.	
7.	20 кг	шт.	4
8.	15 кг	шт.	1
9.	10 кг	шт.	2
10.	8 кг	шт.	1
11.	Z (зет) гриф 8 кг	шт.	1
12.	замки для грифа	шт.	8

13.	гантели:	шт.	
14.	2 кг.-	шт.	12
15.	5 кг	шт.	2
16.	7 кг	шт.	2
17.	10 кг.-	шт.	2
18.	12.5кг	шт.	2
20.	17.5	шт.	2
21.	Гири:	шт.	
22.	24 кг	шт.	2
23.	диски	шт.	
24.	1,25кг	шт.	4
25.	2,5 кг	шт.	4
26.	5 кг	шт.	6
27.	10кг	шт.	6
28.	15кг	шт.	6
29.	20 кг	шт.	6
30.	стойки для жима лежа с наклонной скамьей и тренажером для сгибания и разгибания ног	шт.	1
31.	стойки для приседания	шт.	1
32.	наклонная скамья	шт.	1
33.	тренажер «гиперэкстензия»	шт.	1
34.	многофункциональный тренажер	шт.	1
35.	стойки под диски	шт.	1
36.	металлические палочки для разминки 3-5 кг	шт.	5
37.	степы	шт.	7
38.	зеркало 1,5 на 1,5	шт.	2
39.	помост тяжелоатлетический	шт.	1

Таблица № 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количества изделий
1.	Трико-борцовка "Хай-Тек 3" р.40	шт.	1
2.	Трико-борцовка "Хай-Тек 3" р.44	шт.	1
3.	Трико-борцовка "Хай-Тек 3" р.46	шт.	2
4.	Трико-борцовка "Хай-Тек 3" р.48	шт.	1
5.	Штангетки Самбо-Гим р.38	шт.	1
6.	Штангетки Самбо-Гим р.39	шт.	2

7.	Штангетки Самбо-Гим р.43	шт.	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

В МАУ ДО «КСШ КМО» на отделении «Тяжелая атлетика» работает 1 тренер-преподаватель (совместитель) - Коношевич Денис Иванович образование высшее, в 2020 году окончил Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», имеет 2 квалификационную категорию.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: указывается с учетом пн. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от

21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую

профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	155-207	214-274	305-410	441-468	569-624	656-839
	Общая физическая подготовка	116-155	149-190	171-230	201-213	200-220	190-250
	Специальная физическая подготовка	39-52	65-84	134-180	240-255	369-404	466-589
2.	Техническая подготовка	31-42	28-44	38-48	47-52	43-49	66-70
3.	Тактическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39
4.	Психологическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39

5.	Теоретическая подготовка	8-10	15	15-19	22-23	20-21	22-39
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	–	21-36	75-94	94-150	112-180
8.	Инструкторская практика	-	-	10-22	25-37	31-50	50-73
9.	Судейская практика	-	-	5-25	25-37	31-50	62-83
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	80-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	100-124	124-164
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					

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

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного Процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количеств оизделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на человека
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	1

17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевогопояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	–	–	3	1	3	1	3	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

7. Примерный перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин.

– Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.

2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л.Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.

3. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с.

4. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп.Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.

5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп.

— М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия : Авторский учебник). ISBN 978-5-534-07657-8

6. Койчев, В.И., Томилов, В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015. – 39 с.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

8. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.

9. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.

10. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.:, 2010. -76 с.

11. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.

12. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019. – 180 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.– 811 с.

2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 81 с.

3. Беззубов, А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет

// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2(12).

4. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Беляев, В.С., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Оценкафункции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки». – 2015. – №3 (19).

6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

8. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

9. Волков, Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.

10. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

11. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.

12. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.

13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.

14. Мишустин, В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В. Н. Мишустин, А. С. Беляев // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1.

15. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9.

16. Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н. И. Семин; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.

17. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.

18. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: https://www.gto.ru/.

2. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) [электронный ресурс] http://www.rfwf.ru.

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] https://olympic.ru/ (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) https://iwf.sport/.

5. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF) [электронный ресурс] https://www.ewfed.com/.

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] https://www.rusada.ru/.

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/.

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https://www.wada-ama.org/.

9. Правила соревнований по тяжелой атлетике [электронный ресурс] http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация: Тяжелая атлетика [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/