

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь»

Принято на заседании  
тренингового  
совета 12.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШОР «Сталь»

\_\_\_\_\_ Н.Н. Евсеев

Приказ № 47 от 12.04.2023 г.

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



Разработчики программы:  
Сазыкина И.Л., заместитель директора  
Тренеры-преподаватели по тяжелой атлетике  
высшей квалификационной категории  
Евсеев Н.Н., Евдокимов А.А.

г. Брянск – 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	Страница
<b>I</b>	<b>Общие положения</b> .....	<b>3</b>
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....	3
2.	Цель Программы .....	5
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»</b> .....	<b>5</b>
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	<b>5</b>
4.	Объем Программы .....	<b>6</b>
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..	<b>7</b>
6.	Годовой учебно-тренировочный план .....	<b>9</b>
7.	Календарный план воспитательной работы .....	<b>10</b>
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	<b>11</b>
9.	Планы инструкторской и судейской практики .....	<b>13</b>
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	13
<b>III</b>	<b>Система контроля</b> .....	<b>15</b>
11.	Требования к результатам освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки .....	15
11.1.	На этапе начальной подготовки .....	16
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	16
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства .....	16
11.4.	На этапе высшего спортивного мастерства .....	16
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	17
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	29
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	29
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	29
15.	Учебно-тематический план .....	64
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	<b>64</b>
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» .....	64
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»</b> .....	<b>64</b>
17.	Материально-технические условия реализации Программы .....	64
18.	Кадровые условия реализации Программы .....	65
19.	Информационно-методические условия реализации Программы .....	65
	Приложения к Программе	69-88

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» в спортивных дисциплинах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 949 (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 г. № 71492), (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 года № 1232.

Актуальность данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеской тяжелой атлетики в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика является Олимпийским видом спорта, включенным во всероссийский реестр, включенным во всероссийский реестр видов спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

1.1. Спортивные дисциплины в тяжелой атлетике:

а). Упражнения.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в двух упражнениях, которые выполняются в следующей последовательности:

Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки.

Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки.

Оба упражнения должны быть выполнены двумя руками.

В каждом упражнении спортсмену дается не более трёх подходов. По решению жюри участнику может быть предоставлен дополнительный подход (подходы) в случаях, предусмотренных действующими правилами соревнований.

б). Участники соревнований.

Соревнования по тяжелой атлетике организуются для спортсменов мужского и женского пола. Участники соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом и в возрастных группах, установленных настоящими правилами, и указанных в положении о соревнованиях.

В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Все возрастные группы определяются по году рождения атлетов.

в). Весовые категории.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Во время проведения того или иного соревнования спортсмен может выступить только в одной весовой категории.

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день.

Во Всероссийский реестр видов спорта включены следующие спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»:

Таблица 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 29 кг – двоеборье	0480011811Д
весовая категория 31 кг – двоеборье	0480021811Д
весовая категория 33 кг – двоеборье	0480031811Д
весовая категория 35 кг – двоеборье	0480041811Д
весовая категория 37 кг – двоеборье	0480051811Н
весовая категория 40 кг – двоеборье	0480061811Д
весовая категория 40 кг – рывок	0480071811Д

весовая категория 40 кг – толчок	0480081811Д
весовая категория 41 кг – двоеборье	0480091811Ю
весовая категория 45 кг – двоеборье	0480101811С
весовая категория 45 кг – рывок	0480111811С
весовая категория 45 кг – толчок	0480121811С
весовая категория 49 кг – двоеборье	0480131611С
весовая категория 49 кг – рывок	0480141611С
весовая категория 49 кг – толчок	0480151611С
весовая категория 55 кг – двоеборье	0480161611Я
весовая категория 55 кг – рывок	0480171611Я
весовая категория 55 кг – толчок	0480181611Я
весовая категория 59 кг – двоеборье	0480191611Б
весовая категория 59 кг – рывок	0480201611Б
весовая категория 59 кг – толчок	0480211611Б
весовая категория 61 кг – двоеборье	0480221611А
весовая категория 61 кг – рывок	0480231611А
весовая категория 61 кг – толчок	0480241611А
весовая категория 64 кг – двоеборье	0480251611Б
весовая категория 64 кг – рывок	0480261611Б
весовая категория 64 кг – толчок	0480271611Б
весовая категория 67 кг – двоеборье	0480281611А
весовая категория 67 кг – рывок	0480291611А
весовая категория 67 кг – толчок	0480301611А
весовая категория 71 кг – двоеборье	0480311811Б
весовая категория 71 кг – рывок	0480321811Б
весовая категория 71 кг – толчок	0480331811Б
весовая категория 73 кг – двоеборье	0480341611А
весовая категория 73 кг – рывок	0480351611А
весовая категория 73 кг – толчок	0480361611А
весовая категория 76 кг – двоеборье	0480371611Б
весовая категория 76 кг – рывок	0480381611Б
весовая категория 76 кг – толчок	0480391611Б
весовая категория 81 кг – двоеборье	0480401611Я
весовая категория 81 кг – рывок	0480411611Я
весовая категория 81 кг – толчок	0480421611Я
весовая категория 81+ кг – двоеборье	0480431811Д
весовая категория 81+ кг – рывок	0480441811Д
весовая категория 81+ кг – толчок	0480451811Д
весовая категория 87 кг – двоеборье	0480461611Б
весовая категория 87 кг – рывок	0480471611Б
весовая категория 87 кг – толчок	0480481611Б
весовая категория 87+ кг – двоеборье	0480491611Б
весовая категория 87+ кг – рывок	0480501611Б
весовая категория 87+ кг – толчок	0480511611Б
весовая категория 89 кг – двоеборье	0480521811А
весовая категория 89 кг – рывок	0480531811А
весовая категория 89 кг – толчок	0480541811А
весовая категория 96 кг – двоеборье	0480551611А
весовая категория 96 кг – рывок	0480561611А
весовая категория 96 кг – толчок	0480571611А
весовая категория 102 кг – двоеборье	0480581811А
весовая категория 102 кг – рывок	0480591811А
весовая категория 102 кг – толчок	0480601811А
весовая категория 102+ кг – двоеборье	0480611811Ю

весовая категория 102+ кг – рывок	0480621811Ю
весовая категория 102+ кг – толчок	0480631811Ю
весовая категория 109 кг – двоеборье	0480641611А
весовая категория 109 кг – рывок	0480651611А
весовая категория 109 кг – толчок	0480661611А
весовая категория 109+ кг – двоеборье	0480671611А
весовая категория 109+ кг – рывок	0480681611А
весовая категория 109+ кг – толчок	0480691611А

## 2. Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных обучающихся.
2. Подготовка обучающихся к достижению максимально возможных результатов спортивной деятельности.
3. Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области.
4. Подготовка инструкторов и судей по тяжелой атлетике.
5. Реализация мероприятий, включенных в Единый календарный план физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Учебно-тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи.

Подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный) – укрепление здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки, восстановительные мероприятия.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная подготовка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане с 9 лет (лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления), не имеющие противопоказаний к занятиям тяжелой атлетикой, на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами для зачисления. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 12 лет (установленный возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления или перевода на данный этап), успешно прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, и выполнившие нормативы по общей физической, специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица с 15 лет (установленный возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления или перевода на данный этап), прошедшие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовке, стабильно и успешно выступающие на спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не ранее 16 лет (установленный возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления или перевода на данный этап), прошедшие подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства, имеющие звание «мастер спорта РФ», стабильно и успешно выступающие на спортивных соревнованиях.

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

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах учебно-тренировочного процесса и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством учебно-тренировочных дней, количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

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

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936	1248

Индивидуализация нагрузок – один из основных принципов системы подготовки обучающихся тяжелой атлетики. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности и особенности при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса, при разработке плана подготовки.

Объем индивидуальной учебно-тренировочной подготовки определяется общими контрольными значениями программы, которые могут быть перераспределены во времени, с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика определенного обучающегося.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

**Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)**

Таблица 4.

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

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

### 5.3. Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 5.

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



**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

**Отборочные соревнования.**

По итогам, которых, комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест.

**Основные (главные) соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший спортивный результат на данном этапе спортивной подготовки, на этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе).**

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

Таблица 6.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

## **7. Календарный план воспитательной работы.**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность учебно-тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию обучающегося. Поэтому так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе учебно-тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов. Особое внимание воспитательной работе уделяется в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных мероприятиях и во время выезда команды на соревнования в другие города. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том

числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

#### *Средства и методы воспитания.*

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся условием формирования личности, является спортивный коллектив.

Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-видеоматериалами.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к Программе.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

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.

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.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

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

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.

При организации работы в спортивной школе, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Результатом освоения раздела "План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним" является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

Спортсмен должен знать:

1. Основы международного антидопингового законодательства.
2. Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.
3. Антидопинговые правила.
4. Национальный план борьбы с допингом в спорте.
5. Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента.
6. Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.
7. Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.
8. Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств, модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена.
9. Порядок и средства предоставления информации службам допинг-контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации.
10. Содержание процедуры допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг-контроля.
11. Этические нормы в области спорта.

Спортсмен должен уметь:

1. Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента.
2. Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена.
3. Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.
4. Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля.
5. Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.
6. Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки (Приложение № 4 к Программе).**

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на соревнованиях и вне их, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность у спортсменов познакомиться со спецификой той или иной работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе на практических текущих занятиях и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На первом году обучения занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных упражнений. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными обучающимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией, стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными обучающимися младших возрастных групп.

В судейской практике обучающиеся должны освоить основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, технического контролера, рефери.

На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных приемов, правильно вести дневник учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, хорошо знать правила соревнований и привлекаться к проведению занятий и соревнований.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение № 5 к Программе).**

Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется уполномоченными медицинскими учреждениями (врачебно-физкультурный диспансер и др.):

- на этапах начальной подготовки - один раз в год;
- на учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) - один раз в год;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – два раза в год;

- на этапе высшего спортивного мастерства – два раза в год.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяются на: – текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; – срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок; – стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов. Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств:

- естественные и гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления – в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. Такую же важную роль, как и тренер, в организации восстановительных мероприятий должен играть спортивный врач.

Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

*Естественные и гигиенические средства восстановления.*

К данным средствам относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансированное, питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий.

При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.*

Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью). Определенным образом можно использовать питание, как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

#### *Психологические средства восстановления.*

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

#### *Медико-биологические средства восстановления.*

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баро-воздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Важную роль в восстановлении тяжелоатлетов имеет баня и суховоздушная (сауна) баня. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления, широко используются все виды массажа, как ручной, так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баро-массаж т.д.), а также комбинированный. Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит прежде всего от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

### **III. Система контроля**

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

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

соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,



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

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Тестовые задания для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, по виду спорта «тяжёлая атлетика» представлены ниже. Каждый вопрос содержит 3 или 4 варианта ответа, из которых только 1 правильный, если не указано иное.

Время на выполнение теста не превышает 30 минут.

Тест для этапа начальной подготовки содержит вопросы на темы:

- история спорта, основы безопасности при занятиях спортом;
- основы техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- общие знания об антидопинговых правилах.

Тест для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) содержит вопросы на темы:

- история спорта, правила техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- режим учебно-тренировочных занятий;
- основные методы саморегуляции и контроля;
- общие знания о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- антидопинговые правила.

Тест для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства содержит вопросы по темам:

- история спорта, режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- оказание первой доврачебной помощи;
- общие знания о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- антидопинговые правила.

Тест для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» не проводится.

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, этапа начальной подготовки до года обучения по виду спорта «тяжёлая атлетика»**

*(Выберете один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. Порядок действий, если оборудование неисправно?**

А. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Б. При неисправности спортивного оборудования сделать упражнение до конца и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом другу.

**2. Когда можно заходить и выходить из спортивного зала?**

А. Только с разрешения тренера.

Б. Если предупредил об этом друга.

В. При желании.

**3. Когда можно приходить на учебно-тренировочное занятие?**

А. По расписанию, с хорошим самочувствием, имея при себе тренировочную одежду и обувь.

Б. По желанию, с хорошим самочувствием, тренироваться одежде и обуви, в которых пришел.

В. По расписанию, с плохим самочувствием, имея при себе тренировочную одежду и обувь.

**4. Что такое рывок?**

А. Упражнение с резким ускорением, в котором спортсмен сначала отрывает штангу от помоста и, подседая под неё, поднимает её на грудь, затем выталкивает её руками с груди.

Б. Упражнение, в котором спортсмен поднимает штангу над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё.

В. Упражнение, в котором спортсмен выполняет жим лежа.

**5. Родиной тяжёлой атлетики как вида спорта считается:**

А. Англия.

Б. Греция.

В. Египет.

**6. В чём тренируются тяжелоатлеты?**

А. В спортивном костюме, штангетках, поясе.

Б. В компрессионной одежде, штангетках, поясе.

В. В трико (борцовке), штангетках, поясе.

**7. Где тренируются тяжелоатлеты?**

А. На трибуне.

Б. На батуте.

В. На помосте.

**8. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:**

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По желанию спортсмена.

В. При необходимости.

**9. Начинать упражнение, делать остановки в упражнении и заканчивать упражнение нужно:**

А. По желанию спортсмена.

Б. По желанию друга.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

**10. Какие мышцы развиваются при выполнении приседаний?**

А. Ягодичные мышцы

Б. Задние и передние мышцы бедра

В. Все ответы верны

**11. Первая помощь при ушибах:**

А. Обеспечить полный покой, приложить холод

Б. Растереть ушибленное место

В. Приложить тепло

**12. В зарождении тяжёлой атлетики во второй половине 19 века немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам. Где они демонстрировали свою силу?**

- А. В театре
- Б. В цирке
- В. На площади

**13.. Где прошли первые официальные соревнования по поднятию тяжестей?**

- А. В России
- Б. В Великобритании
- В. В США

**3. В каком году образован Всемирный тяжелоатлетический союз?**

- А. В 1912 году
- Б. В 1890 году
- В. В 1900 году

**14. В программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году были включены соревнования по тяжёлой атлетике. Какие упражнения были в программе этих соревнований?**

- А. Рывок и толчок
- Б. Толчок и жим
- В. Поднятие штанги одной и двумя руками

**15. В скольких весовых категориях соревнуются мужчины и женщины в тяжелой атлетике, начиная с 2020 года?**

- А. 10
- Б. 20
- В. 18

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, этапа начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «тяжёлая атлетика»**

*(Выберите один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. Под физической культурой понимается:**

- А. Система нагрузок и упражнений.
- Б. Одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.
- В. Регулярное занятия спортом.

**2. В каком году была создана Международная федерация тяжелоатлетов?**

- А. В 1920 году
- Б. 1950 году
- В. В 1900 году

**3. В каком году в Роттердаме (Нидерланды) прошёл Первый чемпионат Европы по тяжёлой атлетике? На этом чемпионате ещё не было разделения на весовые категории.**

- А. В 1901 году
- Б. В 1896 году
- В. В 1850 году

**4. В каком году и где прошёл Первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?**

- А. В 1891 году в Лондоне (Великобритания)
- Б. В 1850 году в Париже (Франция)
- В. В 1900 году в Риме (Италия)

**5. В тяжёлой атлетике запрещено:**

- А. Касание помоста любой частью тела, кроме ступней
- Б. Выступать в шангетках
- В. Пользоваться магнезией

**6. Как в разговорной речи называют вид спорта "Тяжелая атлетика"**

- А. Троеборье
- Б. Двоеборье
- В. Многоборье

**7. Сколько упражнений в программе соревнований по тяжелой атлетике осталось с 1973 года**

- А. 2
- Б. 3
- В. 4

**8. Как в тяжелой атлетике называется упражнение с которых начинаются соревнования начиная с 1973 года**

- А. Жим
- Б. Толчок
- В. Рывок

**9. Сколько основных соревновательных попыток поднять штангу имеет спортсмен-штангист, начиная с 1973 года**

- А. 3
- Б. 4
- В. 6

**10. Личная гигиена тяжелоатлета – это:**

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.
- Б. Избавление от вредных привычек.
- В. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

**11. При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:**

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле тренера-преподавателя.
- В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

**12. Первая помощь при ушибах:**

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.
- Б. Растереть ушибленное место.
- В. Приложить тепло.

**13. Что является спортивным разрядом:**

- А. Мастер спорта.
- Б. Мастер спорта международного класса.
- В. Кандидат в мастера спорта.

**14. Какие из перечисленных упражнений развивают выносливость?**

- А. Отжимания от пола
- Б. Приседания
- В. Бег на месте

**15. Какая мышца является самой большой в человеческом организме?**

- А. Бицепс
- Б. Грудные мышцы
- В. Ягодичные мышцы

**16. Физическая подготовка – это:**

- А. Целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.
- Б. Систематические занятия физическими упражнениями для улучшения физической формы человека
- В. Процесс, направленный на общее развитие человека и улучшения его психического состояния

**17. Результатом физической подготовки является:**

- А. Повышение уровня квалификации
- Б. Улучшение физической выносливости и силы
- В. Выполнение спортивных разрядов, званий

**18. Что такое кардио-тренировка?**

- А. Тренировка с отягощениями

Б. Тренировка на кардио-тренажерах

В. Тренировка выносливости

**19. Для чего используется прибор под названием "спирометр"?**

А. Для измерения объема легких

Б. Для измерения объема жидкости в организме

В. Для измерения уровня молочной кислоты

**20. Какое количество колец изображено на олимпийской символике:**

А. 5

Б. 4

В. 6

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, учебно-тренировочного этапа до трех лет по виду спорта «тяжелая атлетика»**

*(Выберите один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. В каком году тяжёлая атлетика появилась на Олимпийских Играх?**

А. 1966.

Б. 1896.

В. 1910.

**2. Тяжёлая атлетика является ....**

А. скоростно-силовым видом спорта

Б. силовым видом спорта

В. циклическим видом спорта

**3. Физическая культура представляет собой:**

А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье

Б. Различные занятия в спортивных секциях

В. Общую культуру здорового духа и тела

**4. Физическими упражнениями называются:**

А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки

Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры

В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания

**5. Что относится к закаливающим процедурам:**

А. Здоровая еда, отказ от вредных привычек

Б. Лечебные процедуры, гигиенические процедуры

В. Солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны

**6. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений

Б. Степень физической подготовленности

В. Физическое совершенство

**7. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и выполнять физические нагрузки

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

**8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

А. Тренированность

Б. Выносливость

В. Второе дыхание

**9. Размеры соревновательного помоста:**

А. Минимум 3,5 на 3,5 м и максимум 6,0 на 6,0 м

Б. Минимум 2,5 на 2,5 м и максимум 5,0 на 5,0 м

В. Минимум 2,5 x 2,5 м и максимум 4,0 x 4,0 м

**10. Сколько упражнений входит в программу соревнований по тяжёлой атлетике?**

А. 6

Б. 2

В. 3

**11. Рефери в тяжелой атлетике - это:**

А. Судьи

Б. Секретари соревнований

В. Жюри

**12. Упражнение тяжелой атлетики, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая по нее, - это**

А. Рывок

Б. Толчок

В. Жим штанги стоя

**13. Ошибки при выполнении упражнения «Рывок» на соревнованиях:**

А. Кричать при выполнении упражнения

Б. Выход за пределы помоста

В. Выйти без т/а пояса

**14. В скольких весовых категориях соревнуются мужчины и женщины в тяжелой атлетике, начиная с 2020 года?**

А. 10

Б. 20

В. 18

**15. Сколько времени дается спортсмену-тяжелоатлету для поднятия снаряда после вызова на соревновательный помост?**

А. 3 минуты

Б. 1 минута

В. 30 секунд

**16. Что символизируют Олимпийские кольца:**

А. Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр

Б. Единство спортсменов пяти континентов земного шара

В. Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости

**17. К целям общей физической подготовки относят:**

А. Изучение истории

Б. Повышение уровня общей физической подготовки, улучшение здоровья и физической формы

В. Практика медитации и йоги

**18. Что такое общая физическая подготовка?**

А. Изучение спортивной психологии

Б. Работа со средствами спортивной метрологии и информационными системами

В. Совокупность физических упражнений и тренировок, направленных на развитие различных физических качеств человека

**19. Какой из перечисленных факторов влияет на максимальную скорость бега?**

А. Выносливость

Б. Сила

В. Координация

**20. Допинг - это:**

А. Специальная программа для спортсменов

Б. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил

В. Принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по виду спорта «тяжелая атлетика»**

*(Выберете один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. В каком году образован Всемирный тяжелоатлетический союз?**

А. В 1912 году

Б. В 1890 году

В. В 1900 году

**2. Допинг - это?**

А. Принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов

Б. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил

В. Специальная программа для спортсменов

**3. В программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году были включены соревнования по тяжёлой атлетике. Какие упражнения были в программе этих соревнований?**

А. Рывок и толчок.

Б. Толчок и жим.

В. Поднятие штанги одной и двумя руками.

**4. В каком году была создана Международная федерация тяжелоатлетов?**

А. 1920.

Б. 1950.

В. 1900.

**5. Как в современных соревнованиях определяется победитель, если 2 спортсмена показали одинаковый результат в одной весовой категории?**

А. Кто показал результат первым.

Б. Кто меньше весит.

В. У кого меньше попыток.

**6. Спортивная подготовка спортсмена - это**

А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям

Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы

В. Педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям

**7. В каком случае спортсмену-тяжелоатлету дается дополнительное время для выхода на соревновательный помост**

А. Поднял рекордный вес

Б. Идет сам за собой

В. Перезаявил вес на больший

**8. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?**

А. Вводная часть

Б. Подготовительная часть

В. Заключительная часть

**9. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

Б. Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке

В. Способность сохранять занятые параметры работ

**10. Сколько попыток предоставляется спортсмену на соревнованиях по тяжелой атлетике в рывке?**

А. 1.

Б. 3.

В. 2.

**11. Как называется истощение запасов витаминов в организме?**

А. Переутомление

- Б. Гипервитаминоз
- В. Авитаминоз
- Г. Недостаток

**12. Чему способствует регулярное закаливание?**

- А. Ускоряет процесс старения, делая кожу более сухой и морщинистой
- Б. Укреплению иммунной системы и повышению устойчивости организма к различным болезням
- В. Снижению энергии и жизненного тонуса организма
- Г. Нарушению работы сердечно-сосудистой системы

**13. Пульс здорового человека в норме должен составлять:**

- А. 50-70 уд. в мин.
- Б. 60-90 уд. в мин.
- В. 70-100 уд. в мин.
- Г. 80-110 уд. в мин.

**14. Временное снижение работоспособности:**

- А. Утомление
- Б. Усталость
- В. Напряжение
- Г. Нет верного ответа

**15. К рекомендациям во время проведения физических занятий можно отнести:**

- А. Обязательное соблюдение правильных интервалов между занятиями и отдыхом
- Б. Пополнение растроченных калорий с помощью калорийной пищи
- В. Соблюдение длительного отдыха после каждого упражнения
- Г. Необходимо заниматься только на открытом воздухе

**16. Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого?**

- А. Прыжок
- Б. Сила
- В. Соревнование
- Г. Борьба

**17. Как называется искривление позвоночника в правую или левую сторону?**

- А. Сколиоз
- Б. Остеопороз
- В. Кифоз
- Г. Спондилез

**18. Под здоровым образом жизни понимают:**

- А. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и отсутствие вредных привычек
- Б. Ограничение в употреблении жирной и жареной пищи
- В. Отсутствие физической активности и постоянное пребывание в состоянии покоя
- Г. Отказ от курения и употребления алкоголя

**19. Сколько мышц в теле взрослого человека?**

- А. 560
- Б. 640
- В. 720
- Г. 980

**20. Понятие антидопинговое обеспечение – это**

- А. Проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- Б. Проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов
- В. Прохождение тестирования на знание антидопингового законодательства
- Г. Обеспечение спортсменов антидопинговыми средствами

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**



*(Выберете один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. В каком году и где прошел первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?**

- А. В 1891 году в Лондоне (Великобритания).
- Б. В 1850 году в Париже (Франция).
- В. В 1900 году в Риме (Италия).

**2. Спортивная дисквалификация - это:**

- А. Наказание за нарушение правил внутреннего распорядка обучающихся
- Б. Спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях.
- В. Часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований

**3. Запрещенный список - это**

- А. Международный стандарт, являющийся частью Всемирной антидопинговой программы.
- Б. Список спортсменов, которым запрещено выступать.
- В. Список субстанций и методов, применение которых отслеживается с целью выявления случаев злоупотребления в спорте.

**4. Как называется общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации?**

- А. Региональная спортивная федерация
- Б. Общероссийская спортивная федерация
- В. Физкультурно-спортивное общество

**5. Что относится к нарушениям антидопинговых правил:**

- А. Наличие запретной субстанции в пробе
- Б. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- В. Все ответы верные

**6. Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований – это**

- А. Программа развития вида спорта в Российской Федерации или субъекте Российской Федерации
- Б. Объекты спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования.
- В. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия

**7. Спортивная подготовка спортсмена - это**

- А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям
- Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы
- В. Педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям

**8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

**9. Влияние физических упражнений на организм человека:**

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**10. Попытку в рывке не засчитают как успешную, если:**

- А. Использовать магнезию.
- Б. При отталкивании ногами поочередно
- В. При захвате грифа штанги в "замок"

**11. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

- А. Применяют холод, создают покой
- Б. Накладывают стерильную повязку
- В. Делают тугое бинтование, применяют холод, создают покой

**12. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А. Переутомлением
- Б. Утомлением
- В. Перегрузкой

**13. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- А. Авитаминоз
- Б. Гиповитаминоз
- В. Бактериоз

**14. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях:**

А. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию

Б. В подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности

В. В четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**15. Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия:**

1) заключительная; 2) основная; 3) подготовительная

А. 1,2,3

Б. 3,2,1

В. 2,1,3

**16. Что относят к объективным критериям самоконтроля:**

А. Антропометрию, частоту дыхания, жизненную ёмкость легких

Б. Болевые ощущения, аппетит

В. Самочувствие, нарушение распорядка дня

Г. Работоспособность, отдых

**17. Техника движений – это:**

А. Метод рационального решения двигательных задач

Б. Последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок

В. Методология организации движений в момент выполнения тренировок

Г. Рациональная организация двигательных действий

**18. Сбалансированное питание создает условия для:**

А. Продолжительной жизни, высокой трудоспособности

Б. Сохранения здоровья

В. Формирования и роста организма

Г. Все ответы верные

**19. Активный отдых – это:**

А. Определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований

Б. Двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности

В. Активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации

Г. Здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

**20. Что такое рациональное питание:**

А. Питание с учетом питательной ценности

Б. Питание с учетом потребностей организма

- В. Питание специальным набором продуктов
- Г. Питание с учетом времени приема пищи

**Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

*(Выберете один вариант ответа, если не указано иное)*

**1. Кто из тяжелоатлетов является абсолютным рекордсменом по количеству мировых рекордов?**

- А. Василий Алексеев.
- Б. Давид Ригерт.
- В. Андрей Чемеркин.

**2. Основатель тяжёлой атлетики в России?**

- А. Аркадий Воробьёв.
- Б. Василий Алексеев.
- В. Владислав Краевский.

**3. Комплекс спортивных правил и процедур, нацеленных на всеобщее и скоординированное применение способов борьбы с допингом - это**

- А. Антидопинговые правила
- Б. Антидопинговое обеспечение
- В. Антидопинговая пропаганда

**4. В чем проявляется утомление?**

- А. Ощущается прилив сил.
- Б. Улучшается память.
- В. Уменьшается сила и выносливость мышц.

**6. Под определением «состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» понимают:**

- А. Выносливость
- Б. Здоровье
- В. Работоспособность

**7. Соревнования в структуре подготовки спортсмена – это**

- А. Деятельность по выявлению сильнейших спортсменов и распределение их по занятым местам.
- Б. Официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.
- В. Кульминация тренировочного процесса, которая позволяет объективно оценивать эффективность спортивной подготовки

**8. Техническая подготовка - это:**

- А. Способ ведения соревновательной борьбы.
- Б. Процесс обучения спортсменов технике движений, свойственных конкретному виду спорта, и постепенное доведение их выполнения до совершенства.
- В. Степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

**9. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия:**

- А. Сообщить об этом администрации учреждения
- Б. Вызвать «скорую помощь»
- В. Немедленно сообщить тренеру-преподавателю

**10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

- А. Развитие силы
- Б. Развитие выносливости
- В. Развитие и совершенствование физических способностей, характерных для избранного вида спорта

**11. На какие соревнования допускаются юноши, девушки 16-17 лет?**

А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

**12. Судья-хронометрист в тяжелой атлетике обязан:**

А. В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на одну (1) минуту (60 секунд) или две (2) минуты (120 секунд). Таймер запускается с момента, когда судья-информатор заканчивает объявление о попытке или, когда вес штанги установлен, и ассистенты покинули помост, сколько бы это не продолжалось.

Б. В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на две (2) минуты (120 секунд) или три (3) минуты (180 секунд). Таймер запускается с момента, когда судья-информатор заканчивает объявление о попытке или, когда вес штанги установлен, и ассистенты покинули помост, сколько бы это не продолжалось.

В. В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на 30 секунд или две (2) минуты (120 секунд). Таймер запускается с момента, когда судья-информатор заканчивает объявление о попытке или, когда вес штанги установлен, и ассистенты покинули помост, сколько бы это не продолжалось.

**13. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:**

1) Ведомственные    2) Внутренние    3) Городские    4) Краевые  
5) Международные    6) Районные    7) Региональные    8) Российские

А. 2,1,6,3,4,7,8,5

Б. 3,4,7,1,2,6,8,5

В. 1,2,3,7,6,5,8,4

**14. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

А. Сердечная мышца.

Б. Ромбовидная мышца.

В. Икроножная мышца.

Г. Трапециевидная мышца.

**15. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучать технику и тактику избранного вида спорта, усовершенствовать физические и волевые качества:**

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть.

**16. Способность спортсмена совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...**

А. Выносливость.

Б. Быстрота.

В. Сила.

Г. Координация.

**17. Способность спортсмена осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой:**

А. Выносливость.

Б. Ловкость.

В. Сила.

Г. Координация.

**18. Кто не входит в категорию «персонал спортсмена»:**

А. Инструктор, менеджер, агент, персонал команды

Б. Тренер

В. Родители спортсмена

Г. Врач поликлиники, где наблюдается спортсмен

**19. К показателям физической подготовленности относятся:**

А. Сила, быстрота, выносливость

Б. Рост, вес, окружность грудной клетки

В. Артериальное давление, пульс

Г. Частота сердечных сокращений, частота дыхания

**20. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:** 1) закрепление; 2) ознакомление; 3) разучивание; 4) совершенствование

А 1,2,3,4

Б. 2,3,1,4

В. 3,2,4,1

Г. 4,3,2,1

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №№ 6 – 9 к Программе).**

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладения техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов

*Содержание и структура подготовки на этапе отбора и начальной подготовки*

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

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 45 разновидностей специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 30 упражнений, на последующих циклах – по 45. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

Тренировочная программа может быть представлена в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле.

В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части занятия и порядок их выполнения, представлены в таблице 7.

Таблица 7

Первый месячный цикл начальной подготовки

№	Месяц, № недели, тренировки	Февраль															
		5				6				7				8			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Упражнения	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Специальная физическая подготовка																	
1. Подготовительные рывковые упражнения																	
1	Прот. Р в стойку от паха			1				1		2				1			
2	Прот. Р в стойку с виса н.к.					1		2				1				1	
2. Специально-вспомогательные рывковые упражнения																	
3	Уход в рывковый сед							3				2					
4	Шв. жим. р. хв. в сед					2				2							
3. Подготовительные толчковые упражнения																	

5	Прот. на гр. в стойку с виса в.к.	1	1			1		1		1			1		
6	Уход в ножницы со шт. от груди			2		3						1			
4. Специально-вспомогательные толчковые упражнения															
7	Подъем на гр. С плитов н.к.		2		2			2		2				2	
8	Шв. жим. от гр.					3						3			
9	Шв. Т. от гр.					2							2		
10	Т.Т. без выходов на носки		3							3					
11	Т.Т. с плитов н.к.	2			1			3						3	
5. Дополнительные упражнения															
12	Ж. лежа от гр. шир.хв.			3								2			
13	Сведение-разведение рук с ган. вверх	3						4							
14	Разведение-сведение рук в стороны с ган. лежа					4				4					
15	Н. в упоре на бедрах				4			5				4			2
16	Удержание (лодочка) в упоре лежа на животе руки за головой	4					4					4			
17	Поднимание туловища лежа согнув ноги			4						4		4		4	
18	Поднимание со шт. на пл.						4		3						
19	Полуприсед со шт. на пл. на скамью		4		3										
Общая физическая подготовка															
20	Прыжок в длину	+				+						+			
21	Эстафета с исп. Физических упр.							+					+		+
22	Перестрелка с мячом			+											+
23	Полоса препятствий с исп. физических упр.														+
24	Перетягивание каната														+
25	Отжимание в упоре лежа с колен		+		+					+					
26	Отведение-приведение рук с гантелями в сторону							+						+	
27	Повороты туловища с гантелями за головой		+							+					
28	Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой				+				+			+			+
29	Жим гантелей вверх от груди	+										+			
30	Выпады вперед с гантелями за спиной						+								

### Методические указания на первые три месяца занятий

После окончания отбора и комплектования групп (январь) приступают к освоению первых 30 упражнений:

в первую неделю подготовку и обучение технике толчковых упражнений; во вторую – продолжается обучение и закрепление техники толчковых упражнений и обучение технике

рывковых групп упражнений, обучают подъему на грудь более коротким движением и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью – объем упражнений сохраняется, процесс направлен на закрепление граничных поз атлета, большое внимание уделяется освоению важным фазам при подъеме снаряда, а также применению тяг толковых и приседаний; в четвертую – в процесс месячного цикла включается техника закрепления рывковых и толковых групп упражнений с комбинацией средств общеразвивающих упражнений для перехода на следующий цикл.

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

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 5 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 15-20% от собственного веса, в толковых – на 5-10 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше.

Количество повторений и подходов – как в рывковых и толковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-15 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях - ориентировочно 100% от результата в рывке, либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-6 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

#### Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений, представленных в таблице 8. В первые пять месяцев (январь - май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 10-15) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировочные программы в первом календарном году для этапа НП, как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют тестовые соревнования.

Затем через полтора месяца (в середине мая или до начала июня) необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие тестовые соревнования проводятся в конце октября или в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Таблица 8

#### Распределение упражнений в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов на разных этапах подготовки

№	Упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	На весь период	На весь период
Основные (соревновательные) упражнения							
1	Рывок классический (Р.кл.)	+	+	+	+	+	+
2	Толчок классический (Т.кл.)	+	+	+	+	+	+
Специально-подготовительные рывковые упражнения							
3	Р. стоя на возвышенности					+	+
4*	Р.стоя на возвышенности с остановкой ниже колен (н.к.)					+	+
5*	Р. стоя на возвышенности с остановкой выше колен (в.к.)					+	+

6*	Р. стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен н/в.к.)					+	+
7	Р.на возвышенности				+	+	+
8*	Р.на возвышенности с остановкой н.к.					+	+
9*	Рывок на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
10*	Рывок на возвышенности с остановкой ниже и выше колен						+
Специально-подготовительные толчковые упражнения							
11	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже колен				+	+	+
12	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь выше колен					+	+
13*	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже и выше колен						+
14	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе				+	+	+
15	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в полуприседе					+	+
16	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в ножницах			+	+	+	
Подготовительные рывковые упражнения							
17	Протяжка рывковая			+	+	+	+
18	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+	+	+	+	+
19	Протяжка рывковая с вися середины бедра	+	+	+			
20	Протяжка рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
21	Протяжка рывковая с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
22*	Протяжка рывковая с плитов от паха	+	+				
23*	Протяжка рывковая с плитов середины бедра	+	+	+			
24	Протяжка рывковая с плитов выше колен	+	+	+	+		
25	Протяжка рывковая с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	
26*	Протяжка рывковая в полуприсед			+	+	+	+
27	Протяжка рывковая в полуприсед с вися от паха			+	+	+	+
28*	Протяжка рывковая в полуприсед с вися середины бедра		+	+	+	+	
29	Протяжка рывковая в полуприсед с вися выше колен	+	+	+	+		



30	Протяжка рывковая в полуприсед с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
31*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом от паха	+	+				
32*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом середины бедра		+	+			
33*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом выше колен		+	+	+		
34*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом ниже колен			+	+		
35	Протяжка рывковая в сед				+	+	+
36	Протяжка рывковая в сед с виса от паха					+	+
37*	Протяжка рывковая в сед с виса середины бедра				+	+	+
38	Протяжка рывковая в сед с виса выше колен			+	+	+	+
39	Протяжка рывковая в сед с виса ниже колен			+	+	+	+
40*	Протяжка рывковая в сед с плинтов от паха					+	+
41*	Протяжка рывковая в сед с плинтов середины бедра					+	+
42	Протяжка рывковая в сед с плинтов выше колен				+	+	+
43	Протяжка рывковая в сед с плинтов ниже колен			+	+	+	+
44	Приседания в рывковый сед	+	+	+	+	+	+
45*	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+				
46	Швунгжимовойрывковым хватом			+	+	+	
47*	Швунгжимовойрывковым хватом в полуприсед				+	+	+
48	Швунгжимовойрывковым хватом в сед					+	+
Подготовительные толчковые упражнения							
49	Протяжка на грудь	+	+	+	+	+	+
50	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+	+	+	+	
51	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+	+	+		
52	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
53	Протяжка на грудь с плинтов середины бедра			+	+	+	+
54	Протяжка на грудь с плинтов выше колен				+	+	+
55	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
56	Протяжка на грудь в полуприсед			+	+	+	
57*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса середины				+	+	+

	бедра						
58*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса выше колен					+	+
59*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	
60*	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+	+		
61	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+	+	+	+	
62*	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов ниже колен			+	+	+	+
63	Протяжка на грудь в сед				+	+	+
64	Протяжка на грудь в сед с виса середины бедра					+	+
65	Протяжка на грудь в сед с виса выше колен			+	+	+	+
66	Протяжка на грудь в сед с виса ниже колен				+	+	
67*	Протяжка на грудь в сед с плинтов середины бедра			+	+	+	
68	Протяжка на грудь в сед с плинтов выше колен				+	+	+
69	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+	+	+	+	
70	Выталкивание от груди			+	+	+	+
71	Выталкивание от груди с отстановкой в полуприсед					+	+
72	Швунгжимовой от груди из положения «ножницы»			+	+	+	+
73	Швунгжимовой из-за головы		+	+	+	+	
74*	Швунгжимовой из-за головы полуприсед				+	+	+
75	Жим стоя от груди из положения «ножницы»					+	+
76*	Жим стоя из-за груди из положения «ножницы»						+
77	Уходы в ножницы со штангой от груди			+	+	+	+
78	Приседание в «ножницаы» со штангой над головой толчковым хватом		+	+	+	+	
Специально-вспомогательные рывковые упражнения							
79	Рывок с виса от паха			+	+	+	+
80	Рывок с виса середины бедра		+	+	+	+	+
81	Рывок с виса выше колен	+	+	+	+	+	+
82	Рывок с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
83*	Рывок с плинтов от паха					+	+
84*	Рывок с плинтов середины бедра				+	+	+
85	Рывок с плинтов выше колен	+	+	+	+	+	+
86	Рывок с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
87	Рывок в полприсед				+	+	+
88*	Рывок в полприсед с отстановкой ниже колен					+	+

89*	Рывок в полприсед с остановкой выше колен					+	+
90*	Рывок в полприсед с остановкой ниже и выше колен						+
91*	Рывок в полуприсед с виса от паха						+
92	Рывок в полуприсед с виса от середины бедра					+	+
93	Рывок в полуприсед с виса выше колен				+	+	+
94	Рывок в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	+
95*	Рывок в полуприсед с плитов от паха					+	+
96*	Рывок в полуприсед с плитов середины бедра			+	+		
97	Рывок в полуприсед с плитом выше колен				+	+	+
98	Рывок в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	
99	Рывок без разброса ног				+	+	+
100*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен					+	+
101*	Рывок без разброса ног с остановкой выше колен					+	+
102*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже и выше колен						+
103*	Рывок без разброса ног с виса от паха			+	+	+	+
104*	Рывок без разброса ног с виса середины бедра		+	+	+	+	
105*	Рывок без разброса ног с виса выше колен		+	+	+		
106*	Рывок без разброса ног с виса ниже колен			+	+	+	+
107*	Рывок без разброса ног с плитов от паха				+	+	+
108*	Рывок без разброса ног с плитов середины бедра			+	+		
109	Рывок без разброса ног с плитов выше колен		+	+	+		
110	Рывок без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	
111	Рывок без разброса ног в полуприсед			+	+		
112	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	
113*	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
114*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса от паха					+	+
115*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра				+	+	
116*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса выше колен				+	+	+
117*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	+

118*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов от паха				+	+	
119*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра						+
120	Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов выше колен				+	+	+
121*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов ниже колен					+	+
122	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед				+	+	+
123*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
124*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
125*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен						+
126*	Рывок на возвышенности в полуприсед			+	+	+	
127*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
128*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен				+	+	+
129*	Рывок на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен				+	+	+
130	Тяга рывковая			+	+	+	+
131	Тяга рывковая с остановкой ниже колен				+	+	+
132*	Тяга рывковая с остановкой выше колен				+	+	+
133*	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен					+	+
134*	Тяга рывковая с виса середины бедра		+	+	+	+	
135	Тяга рывковая с виса выше колен	+	+	+	+	+	
136	Тяга рывковая с виса ниже колен		+	+	+	+	+
137*	Тяга рывковая с плинтов от паха			+	+	+	+
138*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		+	+	+		
139	Тяга рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+	+	+
140	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
141	Тяга рывковая стоя на возвышенности				+	+	+
142*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
143*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен				+	+	+

144*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен				+	+	+
145	Тяга рывковая без выхода на носки	+	+	+			
146	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выхода на носки		+	+	+		
147	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выхода на носки		+	+	+		
148	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки			+	+	+	+
149*	Тяга рывковая с виса середины бедра без выходы на носки	+	+	+			
150*	Тяга рывковая с виса выше колен без выходы на носки	+	+				
151	Тяга рывковая с виса ниже колен без выходы на носки	+	+	+			
152*	Тяга рывковая с плинтов от паха без выходов на носки		+	+	+		
153*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходы на носки	+	+				
154	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходы на носки	+	+	+			
155	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходы на носки	+	+	+	+		
156	Тяга рывковая стоя на возвышенности без выхода на носки					+	+
157*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выхода на носки					+	+
158*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выхода на носки					+	+
159*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки					+	+
160*	Швунг рывковый в полуприсед					+	+
161	Швунг рывковый в сед				+	+	+
162*	Уход рывковый в полуприсд			+	+	+	+
163	Уход рывковый в сед	+	+	+	+	+	+
Специально-подготовительные толчковые упражнения							
164	Подъем на грудь	+	+	+	+	+	+
165	Подъем на грудь с остановкой ниже колен				+	+	+
166	Подъем на грудь с остановкой выше колен				+	+	+
167	Подъем на грудь с остановкой ниже и выше колен					+	+
168*	Подъем на грудь с виса середины бедра		+	+	+	+	
169	Подъем на грудь с виса выше колен		+	+	+	+	+

170	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
171*	Подъем на грудь с плитов середины бедра	+	+	+	+		
172	Подъем на грудь с плитов выше колен		+	+	+	+	+
173	Подъем на грудь с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
174	Подъем на грудь в полуприсед				+	+	+
175*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
176*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
177*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
178*	Подъем на грудь в полуприсед с вися середины бедра			+	+	+	+
179	Подъем на грудь в полуприсед с вися выше колен			+	+	+	+
180	Подъем на грудь в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
181*	Подъем на грудь в полуприсед с плитов середины бедра					+	+
182	Подъем на грудь в полуприсед плитов выше колен				+	+	+
183	Подъем на грудь в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	+
184	Подъем на грудь без разброса ног				+	+	+
185*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже колен			+	+	+	+
186*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше колен				+	+	+
187*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже и выше колен					+	+
188*	Подъем на грудь без разброса ног с вися середины бедра					+	+
189*	Подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен				+	+	+
190*	Подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+
191*	Подъем на грудь без разброса ног с плитов середины бедра					+	+
192	Подъем на грудь без разброса ног с плитов выше колен				+	+	+
193	Подъем на грудь без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	+
194*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	+	+	+		
195*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
196*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
197*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже и выше колен				+	+	+

198*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра			+	+	+	+
199*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса выше колен	+	+	+	+	+	
200*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен	+	+	+	+		
201*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+			
202*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов выше колен					+	+
203*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов ниже колен				+	+	+
204	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед					+	+
205*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
206*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
207*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
208	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед					+	+
209*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
210*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
211*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
212	Тяга толчковая		+	+	+	+	+
213	Тяга толчковая с остановкой ниже колен			+	+	+	+
214	Тяга толчковая с остановкой выше колен				+	+	+
215	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен					+	+
216*	Тяга толчковая с виса середины бедра		+	+	+		
217*	Тяга толчковая с виса выше колен		+	+	+	+	
218	Тяга толчковая с виса ниже колен		+	+	+	+	+
219	Тяга толчковая с плинтов середины бедра			+	+	+	
220	Тяга толчковая с плинтов выше колен	+	+	+	+	+	+
221	Тяга толчковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
222	Тяга толчковая стоя на возвышенности				+	+	+

223	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
224	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
225	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен					+	+
226	Тяга толчковая без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
227	Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выхода на носки			+	+	+	+
228	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выхода на носки	+	+	+	+		
229	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки	+	+	+			
230*	Тяга толчковая с вися середины бедра без выхода на носки	+	+				
231*	Тяга толчковая с вися выше колен без выхода на носки	+	+	+			
232*	Тяга толчковая с вися ниже колена без выхода на носки	+	+	+	+		
233*	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выхода на носки	+	+	+	+	+	
234	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
235	Тяга толчковая с плинтов ниже колена без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
236	Тяга толчковая стоя на возвышенности без выходов на носки				+	+	+
237	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выходов на носки					+	+
238	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выходов на носки					+	+
239	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки						+
240	Швунг толчковый от груди	+	+	+	+	+	+
241	Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
242*	Швунг толчковый из-за головы				+	+	+
243*	Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
244	Толчок от груди	+	+	+	+	+	+
245	Толчок от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
246	Толчок из-за головы				+	+	+
247*	Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
Дополнительные упражнения							
248	Жим штанги от груди		+	+	+	+	+



249	Жим штанги от груди сидя на скамье				+	+	+
250	Жим штанги из-за головы			+	+	+	+
251	Жим штанги из-за головы сидя на скамье				+	+	+
252	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+	+	+	+	+
253*	Жим штанги из-за головы рывковым хватом сидя на скамье					+	+
254	Жим штанги из-за головы рывковым хватом из седа					+	+
255	Жим штанги от груди лежа	+	+	+	+	+	+
256	Жим штанги от груди лежа узким хватом				+	+	+
257	Жим штанги от груди лежа широким хватом			+	+	+	+
258*	Подъем плеч со штангой стоя					+	+
259	Тяга штанги к животу в наклоне					+	+
260*	Тяга штанги к груди а наклон					+	+
261	Наклоны со штангой на плечах стоя			+	+	+	+
262*	Повороты в стороны со штангой на плечах стоя					+	+
263	Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении				+	+	+
264	Приседание со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
265	Полуприседания со штангой на плечах	+	+				
266	Приседания со штангой на скамью	+	+	+	+	+	+
267	Приседания со штангой на плечах с остановкой в полуприсед				+	+	+
268	Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе					+	+
269	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
270*	Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе					+	+
271	Приседания со штангой на груди с остановкой в седе					+	+
272	Приседания со штангой на плечах в «ножницы»					+	+
273	Выход на носки со штангой на плечах				+	+	+
Всего, %		46+18*	59+29*	90+41*	121+57*	134+87*	124+83*

\* - используется по мере необходимости для исправления техники ошибок.

### Содержание основной части тренировок во втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним – 59, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше (в.к.) или ниже (н.к.) колен.

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

## **Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки**

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

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

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по разделению (пофазно). На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

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

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ. Для этапа НП в подготовительных рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 30%, в остальных группах - не менее 60%.

Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для группы НП - от 100 до 200, на следующий год подготовки - 200-300 КПШ.

В группах НП запланировано в среднем по три тренировки в неделю.

Количество упражнений - от 3 до 6, в каждом упражнении до 4-5 подходов с рабочим весом. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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

### **Программа общеподготовительных упражнений**

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

Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

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

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

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

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

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

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

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года (май и декабрь) организуется сдача существующих нормативов по ОФП, СФП и ТМ - это осуществляют ежегодно и на всех этапах подготовки.

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

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике. Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

### **Содержание подготовки спортсменов от тренировочных групп до высшего спортивного мастерства**

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки: Из рывковых упражнений - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

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

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

Имеются упражнения, которые эпизодически могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных

особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству.

В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства.

В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в НП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

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

Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу.

Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая.

Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

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

В планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам независимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10 – кратных повторений, в предсоревновательном этапе – на методе 1-4 – кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большее отягощение.

В тренировочной программе с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации, в 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2,3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Как видно из таблицы 10, 3-4 ратные подъемы (70-85% - е отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного цикла. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 48 %, а у высококвалифицированных атлетов – 55 % независимо от этапа подготовки.

Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%- е отягощения) и 5-6 кратных (55-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходном этапе (у разрядников и КМС – 18%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительном этапе и составляет соответственно 27 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2 – кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 46 и 30%).

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 20,12 и 32% (у разрядников и КМС) и 28,14,35 % (у атлетов высокого класса).

Объем нагрузки с 5-6 – кратными (и более) подъемами за подход в дополнительных упражнениях больше всего (56%) запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. Тенденция к снижению объемов дополнительных упражнений на подготовительных этапах – до 52% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах – до 36 %. У атлетов высокого класса 5-6 кратных подъемов, независимо от этапа подготовки, составляют в среднем 43%.

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

3-4 – кратные подъема в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 41%.

#### Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	27	53	20	46	42	12	18	50	32
2	Дополнительные	16	32	52	8	56	36	8	36	56
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	30	56	14	10	55	35
2	Дополнительные	24	34	42	16	54	30	6	36	58

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 52-60%, на подготовительных – 36-44%, и на предсоревновательных этапах – 12-24 %, представлены в таблице 9.

Таблица 9

#### Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки %

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	36	16	52
1 разряд	-	40	16	54
КМС	-	38	12	58
Спортсмены высокого класса	1-й	42	20	56
	2-й	38	20	58
	3-й	44	24	60

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

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%, представлены в таблице 10.

Таблица 10

#### Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972

КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – В<sub>срм</sub> и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов - разрядников их нужно запланировать больше.

#### Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56*	76	44	73,5	20
1 разряд	75,0	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

\* - наибольшее количество подъемов штанги 90-100% - иных весов

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в формате теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

вырабатывать у занимающихся умение использовать их практике в условиях тренировочных занятий.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Для всех этапов подготовки: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, средство воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства.

Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение Единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Для всех этапов подготовки: Характеристика вида спорта, возникновение и развитие.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Основные сведения:

опорно-двигательный аппарат, кровообращение, сердце и сосуды, дыхание и газообмен. органы пищеварения и обмен веществ, органы выделения, центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, центральной нервной системе в результате занятий тяжелой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места для занятия тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур.

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для спортсменов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания.

Роль режима для спортсмена. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня спортсмена. Весовой режим. Показатели веса в зависимости от ростовых показателей. Набор веса при переходе в более тяжелую весовую категорию.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Питание. Особое значение питания для спортсмена. Понятие об основном обмене. Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов и других веществ в жизни человека. Режим питания спортсмена-тяжелоатлета. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

Питьевой режим спортсмена. Специальное спортивное питание. Виды диет. Особенности питания в предсоревновательной подготовке, а также во время соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж.

Для тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль.

Массаж, его влияние на организм спортсмена. Виды массажа. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травмы, характерные для тяжелой атлетики, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка.

#### 6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Система «атлет-штанга». Характер приложения усилий. Движение общего центра тяжести. Перемещение звеньев тела и снаряда.

Классические упражнения со штангой – рывок, толчок. Фазовый состав и его характеристика.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Взаимодействие атлета со штангой. Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами. Взаимосвязь усилий, прикладываемых к штанге, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движений. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, выталкивании штанги от груди.

Управление системой «атлет-штанга». Экономичность движения. Виды технического исполнения упражнения, преимущества и недостатки. «Чистота» технического исполнения.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

#### 7. Методика обучения в тяжелой атлетике.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие спортсменов и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе подготовки. Страховка и самостраховка в процессе тренировки. Контроль и исполнение ошибок при обучении технике.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период подготовки.

Использование технических средств в процессе подготовки и контроля усвоения материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

#### 8. Методика тренировки тяжелоатлетов.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов (КПШ), упражнений, максимальные веса. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм



занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Мотивация как составляющая часть тренировки. Тренировочные нагрузки в различных тренировочных циклах, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервалов между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки.

Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

#### 9. Планирование спортивной тренировки.

Для всех этапов подготовки. Планирование и учет проделанной работы и значение для совершенствования тренировочного процесса. Цели и задачи планирования. Групповое и индивидуальное планирование.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Виды планирования: перспективное, текущие, оперативное.

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах. Формы тренировочных планов. Внесение коррективов в планы в зависимости от уровня работоспособности, самочувствия.

Анализ выполнения планов, выявление недостатков, корректировка.

#### 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех этапов подготовки. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе.

Методы развития силовых способностей.

Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Повторяемость физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.

Методы и средства ликвидации утомления и ускорение процесса восстановления.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований. Признаки переутомления.

11. Психологическая подготовка в тяжелой атлетике.

Для всех этапов подготовки. Понятие о психологической подготовке. Методы развития моральных и волевых качеств спортсменов.

Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанное с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость. Средства и методы развития отдельных психологических качеств. Значение мотивации при занятиях спортом.

12. Общая и специальная физическая подготовка.

Для всех этапов подготовки. Общая и специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Требования к общей физической подготовке. Средства и их характеристика. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и ее характеристика. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки.

Характеристики физических качеств тяжелоатлета: быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость, методика их развития.

Контрольные тесты для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

13. Правила соревнований, организация и проведение.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Требования к экипировке.

Представители, тренеры команд. Весовые категории и возрастные группы. Правила выполнения упражнений.

Вызов участника соревнований на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии, судей, секретарей, жюри. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов.

Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов.

Медицинское обслуживание соревнований.

Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

14. Подготовка места занятий, оборудование и инвентарь.

Для всех этапов подготовки. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Устройство штанги.

Вспомогательные тренажеры. Специализированный помост.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

### **Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов учреждения. Основная проблема, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программный материал для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Примерные темы для теоретических занятий, в том числе и для самостоятельной работы:

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейрплей".

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга.

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле.

Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции.

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечнососудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы.

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования.

Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля.

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил.

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Тема 14. Профилактика допинга.

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностномотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание.

Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

*Блок учебно-тренировочных заданий для проведения разминки.*

Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на учебно-тренировочную работу, на выполнение непосредственного учебно-тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с бегом и прыжками. В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе поднятия штанги, упражнения на координацию движений.

*Блок заданий для развития силы.*

Уровнем силовых возможностей тяжелоатлета определяется его способность к поднятию снаряда.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления;
- предельное число повторений (поднятие штанги несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

*Блок заданий для развития быстроты и скоростных качеств.*

Основными двигательными характеристиками при поднятии штанги являются: скорость выполнения движения и темп. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень обучающегося должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- упражнение должно быть настолько освоено, чтобы во время выполнения упражнения все усилия обучающегося были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

*Блок заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.* Сложность двигательной задачи тяжелоатлета определяется требованиями согласованности движений, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники движений.

### *Блок учебно-тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств*

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения тяжелоатлета предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту и силу можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

*Блок учебно-тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости.*

Способность тяжелоатлета поднимать веса без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности тяжелоатлета заключается в небольшом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля над их выполнением.

Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок, речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального. В зависимости от продолжительности и скорости поднятия штанги в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные килограммы, тяжелоатлет совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин.

Штангист должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (спины, кистей рук, ног и т.д.). Выполнение большого объема учебно-учебно-тренировочной работы, повышающей уровень выносливости обучающегося, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

*Блок учебно-тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства.*

Этот блок учебно-тренировочных заданий предназначен для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств тяжелоатлета должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники поднятия штанги.

*Блок учебно-тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения.*

Этот блок учебно-тренировочных заданий предназначен для повышения уровня специальной подготовленности юного обучающегося. Он должен включать разнообразные учебно-тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию учебно-тренировочных заданий определенной преимущественной направленности.

Каждое учебно-тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем учебно-тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки).

Для групп начальной подготовки учебно-тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков учебно-тренировочных заданий, особенно для ЭНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по тяжелой атлетике. Их соотношение в многолетней подготовке обучающегося. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности обучающегося. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития

выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности. Модельные характеристики подготовленности учащихся по тяжелой атлетике на этапах многолетней подготовки.

### **Основы техники и тактики тяжелой атлетики.**

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением обучающегося. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой тяжелой атлетики.

Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира. Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по тяжелой атлетике. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении тяжелоатлетическим упражнениям. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

## **1 Этап – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движениями 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: 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.

Легкая 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 упрощенным правилам.

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

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Специальная физическая подготовка**

**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, хват, 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 тяге 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. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной 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.

### **Участие в соревнованиях**

Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

## **2 ЭТАП – УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Этап спортивной специализации)**

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднятие 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 вперед и движениями 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: 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.

Легкая 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 упрощенным правилам.

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

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Специальная физическая и техническая подготовка**

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. Поднятие 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 тяге 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. 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 полуприседе, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плитов, 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 полуприседе,

подъем на грудь с вися, 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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, 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 вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. 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 назначения. 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 вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в вися. 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 посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из 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 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, поднятие 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 в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднятие и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка. Упражнения для развития силы 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.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

## **3 ЭТАП – ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднятие 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 вперед и движениями 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: 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.

Легкая 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 упрощенным правилам.

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

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Специальная физическая и техническая подготовка.**

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально- вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, 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 вися, 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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, 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 вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. 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 назначения. 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 вставания из 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 подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из 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 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 в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития силы 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 растягивание. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

**Инструкторская и судейская практика.** Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

### **4 ЭТАП – ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движениями 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: 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.

Легкая 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 упрощенным правилам.

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

Плавание: плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Специальная физическая и техническая подготовка.**

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально- вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плитов, 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 вися, 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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в

тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, 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 вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. 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 назначения. 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 вставания из подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в вися. 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 подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из 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 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, поднятие 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 в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднятие и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития силы 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 растягивание. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

### **15. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план изложен в Приложении № 10 к Программе.

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

**16.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» относятся особенности вида спорта «тяжелая атлетика».

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;



наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### Законодательные и нормативно-правовые акты

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон «О Внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.012.2022 г. № 1232 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»»;
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями);
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
9. Всемирный антидопинговый кодекс.

#### Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» / В.С.Беляев, Ю.Л.Тушер, Д.Н. Черногоров, - Москва, 2016 – 245 с.
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.;
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31 с.;
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.;
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.;
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003.-№1,-С. 28-31 с.;
7. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36;
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996;
9. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно- практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63;
10. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. 88с;
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
12. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32;
13. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.
14. Иванов С.А. Углубленная программа обучения сложным техническим действиям на основе подготовительных упражнений. - Москва: Гранд, 2000. -544 с.
15. Решетников И.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов средних специальных учебных заведений. - М.; Изд. центр «Академия», 1998.-160с.

#### 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. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Ациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

#### Перечень аудиовизуальных средств

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

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

#### Перечень интернет-ресурсов

1. Международная Федерация тяжелой атлетики - <https://www.iwf.net/>
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики - <https://www.ewfed.com/>
3. Международный Олимпийский Комитет - <https://www.olympic.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
6. Олимпийский Комитет России - <https://olympic.ru/>
7. Федерация тяжелой атлетики России - <https://rfwf.ru/>

8. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) - <https://rusada.ru/>
9. Официальный интернет-сайт департамента физической культуры и спорта Брянской области - <http://sportbryansk32.ru/>
10. Официальный интернет-сайт комитета по физической культуре и спорту Брянской городской администрации - <https://gorsport32.ru>
11. Официальный интернет-сайт департамента образования и науки Брянской области <http://newhq.b-edu.ru/>
12. Официальный сайт МБУ ДО СШОР «Сталь» - <https://stal-32.do.am/>

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6		3	1	
1.	Общая физическая подготовка	124-140	168-184	234-255	273-296	187-253	250-312
2.	Специальная физическая подготовка	59-63	75-87	156-182	289-312	487-505	674-749
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	21-26	62-78	84-112	112-150
4.	Техническая подготовка	23-37	25-37	36-52	47-62	47-56	25-62
5.	Тактическая подготовка	-	0-3	3	4-6	6-9	4-13
6.	Теоретическая подготовка	5-7	9-12	10-14	14-24	7-10	4-12
7.	Психологическая подготовка	0-2	0-3	3-4	5-7	6-9	4-12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-5	3-9	5-7	5-10	8-13	12-21
9.	Инструкторская практика	-	-	3-8	8-16	9-18	12-31
10.	Судейская практика	-	-	2-8	8-15	10-19	13-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	0-3	5-7	5-10	10-17	12-27
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	6-7	6-11	10-17	13-27
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
Самостоятельная подготовка в год от общего количества часов (в том числе ОФП, СФП, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия)							
не менее, час		23	31	52	78	94	125
не более, час		47	62	104	156	187	250

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное самоопределение	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - умение анализировать и использовать знания, приобретенные на учебно-тренировочных занятиях; - приобретение опыта; - освоение специальной терминологии.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3.	Профилактика и организация здорового образа жизни	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - основы личной гигиены и санитарии; - основы профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи пострадавшим; - занятия спортом как важное средство укрепления здоровья.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого и логического мышления, способствующего достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование и обобщение знаний техники выполнения упражнений различной направленности с учетом реального опыта выдающихся спортсменов; - умение анализировать и применять на практике опыт выдающихся спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов.	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Взаимодействие с органами исполнительной власти	Участие в организации и проведении городских, областных мероприятиях, проведении тематических мероприятий	В течение года



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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1.</b>	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры-преподаватели администрация
<b>2.</b>	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>3.</b>	Информирование тренеров и обучающихся представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>4.</b>	Информирование тренеров об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Администрация
<b>5.</b>	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами и обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>6.</b>	Проведение среди обучающихся бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>7.</b>	Участие в курсах по повышению квалификации и семинарах по антидопинговой тематике, проводимых Федерацией тяжелой атлетики Брянской области	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>8.</b>	Участие в курсах по повышению квалификации и семинарах по антидопинговой тематике проводимых ЦСП	В течение года	Тренеры-преподаватели, администрация
<b>9.</b>	Организация и проведение лекции для обучающихся этапа начальной подготовки и их родителей о честном спорте, о вреде курения, алкоголя и наркотиков	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>10.</b>	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>11.</b>	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании с тренерским составом и администрацией	В течение года	Онлайн семинар с представителями РУСАДА
<b>12.</b>	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании для обучающихся этапов спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	В течение года	Тренеры-преподаватели; Онлайн, семинар с представителями РУСАДА с получением сертификата

Тематический план  
для работы со спортсменами по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-12 лет)	Спортсмен	1 раз в 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
	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»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель Апрель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов 13 лет и старше)	Спортсмен	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	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы		
	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»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов 13 лет и старше)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	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»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Этапы совершенствования	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов 13 лет и старше)	Спортсмен	1 раз в год

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Допинг как глобальная 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	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»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		
Всероссийский антидопинговый диктант				Апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список. 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер-преподаватель	1 раз в год

**Примерное распределение материала инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		УТ этап (ЭСС)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	+	+
3	Дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.	+	+	+
4	Оказывать помощь обучающимся при изучении различных видов упражнений	+	+	+
5	Знать правила подачи заявки на соревнования.	+	+	+
6	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря	+	+	+
7	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+	+
8	Участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов	+	+	+
9	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»	-	+	+

## План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка (для этапа начальной подготовки)</p>
<p>Пульсометрия на учебно-тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма обучающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у обучающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для всех этапов спортивной подготовки)</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)</p>	<p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины</p> <p>Душ – теплый/умеренно холодный теплый</p>	<p>Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия (для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p>	<p>После микроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа,</p>

<p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>Перманентно (для учебно- тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды	

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

	процесс			спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...



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

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

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

## 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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	3	1