



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа единоборств»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МАУ ДО «СШ единоборств»

№ 6 от « 5 » 12 2023г. № 78/1 от « 05 » 12 2023г.

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

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; – приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; – приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1232 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный центр подготовки спортивного резерва, общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация тяжелой атлетики России».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 949 (далее – ФССП).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»  
Номер-код вида спорта 0480001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д

весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б

весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	8	1	1	А

**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 обучающихся (далее – обучающийся, спортсмен, тяжелоатлет), а также создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «тяжелая атлетика».

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – этап НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** указаны в таблице №2.

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

Срок реализации и обучения на этапе НП составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям зачисления (перевода) на УТЭ, а также соответствующего возраста. Минимальный возраст зачисления на этап НП составляет 9 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе НП должно быть не менее 8 человек и не более 16 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет от 3 до 5 лет. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ должно быть не менее 6 человек и не более 12 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «тяжелая атлетика».

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта») не реже одного раза в два года. Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 15 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ССМ должно быть не менее 3 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «тяжелая атлетика».

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо участие в спортивных соревнованиях не ниже всероссийского

уровня, а также вхождение в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации. Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 16 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ВСМ должно быть не менее 1 человека. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные звания) по виду спорта «тяжелая атлетика».

МАУ ДО «СШ единоборств» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать объем учебно-тренировочной нагрузки, установленный в Программе, приведенный в таблице №3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

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	6 - 8	10 - 12	15 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520-624	780-936	936 - 1248	1248 - 1664

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

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – 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.

МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП и утверждает его приказом директора (расписание учебно-тренировочных занятий).

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

### Виды обучения:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

работа по индивидуальным планам;

участие в соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

контрольно-переводные испытания.

Учебно-тренировочные занятия. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия. К учебно-тренировочным мероприятиям относятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) указана в таблице №4.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формируется МАУ ДО «СШ единоборств» с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и

муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования. МАУ ДО «СШ единоборств» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного 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 с учетом требований, указанных в таблице №5

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)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
<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 субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-		до 10 суток	

мероприятия				
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 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица 5

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

Примечание: в таблице 5 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий утверждается МАУ ДО «СШ единоборств» в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе НП – принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на первом, втором и третьем году, начиная с четвертого года принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается МАУ ДО «СШ единоборств» ежегодно и рассчитывается на 52 недели (Приложение № 1 к Программе).

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и количества лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно в содержательной части. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ единоборств» 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 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО «СШ единоборств».

#### **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе) составляется МАУ ДО «СШ единоборств» на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые МАУ ДО «СШ единоборств».

Профориентационная работа включает в себя комплекс психологопедагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторскую и судейскую практику. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника спортивного судьи (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков спортивного судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (на этапе ССМ и этапе ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие спортсменов в учебно-

тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных популяризации физической культуры и спорта. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для сохранения работоспособности и поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета. Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, для обеспечения нормального метаболизма и роста мышечной массы, повышения спортивной работоспособности, быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей Родине; осознание величия своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению гражданского долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и его традициям. Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: «Герои-спортсмены Великой Отечественной войны», «Герои-спортсмены локальных войн и военных конфликтов» и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью

учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и так далее.

При формировании календарного плана воспитательной работы МАУ ДО «СШ единоборств» вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация тяжелой атлетики России».

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе МАУ ДО «СШ единоборств» изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный в Приложении № 2 к Программе календарный план воспитательной работы носит ориентировочный характер. Тренер-преподаватель может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической работой, проводимой в группах.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется МАУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана (Приложение № 3).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, непосредственно направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Представленный в Приложении № 3 к Программе план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, носит рекомендательный для тренера-преподавателя характер. При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, МАУ ДО «СШ единоборств» руководствуется следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

– статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Федерации тяжелой атлетики России <https://rfwf.ru>;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>.

#### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ ДО «СШ единоборств» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана, плана спортивных мероприятий, плана инструкторской и судейской практики (приложение №5).

Инструкторская и судейская практика способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Применение инструкторской практики в учебно-тренировочном процессе проводится с целью формирования гностических умений у обучающихся при выполнении упражнений по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнений, изучают последовательность действий при их выполнении, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на этапе НП получать знания по терминологии вида спорта «тяжелая атлетика», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «тяжелая атлетика» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил спортивных соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика». В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно, ставит перед ними непосредственные задачи.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе на внутришкольных соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Распределение часов инструкторской и судейской практики отражено в учебном плане согласно этапам спортивной подготовки.

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

2.8.1. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ и с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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)».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в

организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

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

2.8.2. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Таблица 6

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
<b>Лидерство</b> – общественное влияние	
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
<b>Мотивация достижения</b> – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. <b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
<b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
<b>Волевой самоконтроль</b>	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> - приспособление органов	Производная от ММРІ



чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	«Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МАУ ДО «СШ единоборств», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными действующими Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

2.8.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

#### 1) Текущие медицинские наблюдения спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

2) Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

#### 3) Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом и их законными представителями в случае возраста до 18 лет. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

#### 4) Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных

изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы ЭНП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки проводится во врачебно-физкультурном диспансере

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

УМО занимающихся в группах ЭССМ и группах ЭВСМ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

### III. Система контроля

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

#### *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» 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 «художественная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

#### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

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.

#### ***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 выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.1. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «СШ единоборств», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится МАУ ДО «СШ единоборств» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУ ДО «СШ единоборств» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы и в случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы, препятствующих очному проведению аттестации и продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах № 7, 8, 9, 10.

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Методические указания по организации приема нормативов  
Правила приема нормативов и интерпретации полученных результатов:  
- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое испытание;

- обеспечение ее конфиденциальности испытаний;

- ознакомление испытуемого с результатами испытаний, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с испытаниями и знаний об особенностях его применения.

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

##### **4.1. Системы многолетней подготовки**

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируемым МАУ ДО «СШ единоборств», на основе Единого

календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и учебно-тренировочных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий Свердловской области;

- педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение и др.);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

##### **4.1.1. Структура многолетней подготовки**

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- 1) уровень микроструктуры – это структура отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

- 2) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

- 3) уровень макроструктуры – структура длительных учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетняя учебно-тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднего тренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности в каждом соревновательном

упражнении (КИМ – отношение месячного среднего тренировочного веса к результату в соревновательном упражнении, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (далее – ПШ)): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% – 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% – 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800.

Естественно, что в практике, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема учебно-тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие – меньше. Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема учебно-тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении учебно-тренировочного процесса.

Периодизацию учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на учебно-тренировочных занятиях применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в спортивных соревнованиях (в оптимальном количестве).

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в учебно-тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 5-10%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях один день. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются нагрузки характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту главных спортивных соревнований.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на развитие скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Спортсмен по окончании периода проводит контрольные проходки. Контрольные проходки служат проверкой, насколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически изменять.

В подготовительном периоде спортсмены с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 3-5 раз, а высококвалифицированные спортсмены – до 9 раз. Объем нагрузки у начинающих спортсменов и спортсменов III спортивного разряда составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная со II спортивного разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более. Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30 в месяц. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях – в среднем около 30%.

Количество упражнений у начинающих спортсменов и спортсменов с небольшим стажем (до 2 лет) – около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной учебно-тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (общая физическая подготовка, которая заканчивается за 10-14 дней до спортивных соревнований; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить. В данный период спортсмены с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и

особенно спортсмены высокого класса могут тренироваться 4-6 раз в неделю. Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ). Объем нагрузки у начинающих спортсменов и у спортсменов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до спортивных соревнований. Начиная со II спортивного разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну профилактическую неделю активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного спортивного соревнования (один раз в год) возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом.

После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в учебно-тренировочном процессе следует применять, главным образом, подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Начинающие спортсмены могут сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений. Учебно-тренировочный процесс переходного периода используется в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройки к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном этапе, они создаются и развиваются в ходе всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

#### **4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности**

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при переходе на этап ССМ, а в последствии на этап ВСМ обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы с обучающимися на всей многолетней спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитии необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей обучающихся будет не эффективным.

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

Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая

подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условие для психологической устойчивости и реализации волевых качеств. Чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**Этап начального разучивания.** На этом этапе обучающийся получает общие знания по изучаемому упражнению.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

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

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

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

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

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

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальным усилием, скоростью и точностью.

#### **Общие требования.**

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Министерством здравоохранения Российской Федерации.

С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в МАУ ДО «СШ единоборств»);
- первичный на рабочем месте;
- повторный на рабочем месте;

– внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

– целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в МАУ ДО «СШ единоборств» правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при проведении занятий на неисправных, непрочном установленных и незакрепленных тренажерах;

– травмы при нарушении правил использования тренажеров, штанг, другого спортивного оборудования.

Обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой (штангетках). Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, медицинской аптечкой.

На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию МАУ ДО «СШ единоборств» и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств».

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Занятия по тяжелой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее одного тяжелоатлетического тренировочного помоста.

Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние помостов, наличие необходимого

спортивного инвентаря и отсутствие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале.

Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жесткой подошвой (штангетки).

#### **Требования безопасности после окончания занятий.**

Тренер-преподаватель совместно с обучающимися должен убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением обучающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя МАУ ДО «СШ единоборств» для принятия соответствующих мер.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно необходимо уведомить руководителя или представителя администрации МАУ ДО «СШ единоборств», а также вызвать медицинского работника и скорую помощь. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств».

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации. В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству МАУ ДО «СШ единоборств», принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации. При обнаружении пожара действия работников МАУ ДО «СШ единоборств» должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в МАУ ДО «СШ единоборств». Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель МАУ ДО «СШ единоборств» или назначенный им представитель администрации.

### **4.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с распределением на периоды спортивной подготовки**



Примерный Годовой учебный план на 52 недели по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 1 к Программе.

На этапе НП, в первые три месяца обучения предусмотрено выполнение до 23 упражнений (Таблица 5) на последующих циклах количество упражнений возрастает. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

**Методические указания на первые три месяца обучения.** После окончания отбора и комплектования этапов приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения, во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (со стоек); в третью – объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуподсед и в низкий сед, а также за счет тяг толчковых; в четвертую – в процесс обучения включаются остальные из 23 упражнений. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные спортивные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе НП 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. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. В тягах отягощение может превышать до 20 % вес в соответствующем классическом упражнении. Количество повторений и подходов – как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от веса в толчке или превышать до 20% вес в толчке, 4-6 подходов, до 6 повторений за подход. В жимовых упражнениях выполняется 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на гиперэкстензии) 4-6 подходов по 10-12 повторений.

#### Первый месячный цикл спортивной подготовки на НП

№ п/п	упражнения	месяц																			
		1 неделя				2 неделя				3 неделя				4 неделя							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Рывок классический				+				+								+				+
2	Рывок в полуподсед			+				+	+				+								
3	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов	+						+		+			+								
4	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф ниже колен с плинтов		+						+				+								

5	Рывок в полуподсед+ приседание				+	+				+	+					+	+
6	Тяга рывковая			+					+							+	+
7	Тяга рывковая до колен	+	+	+	+	+				+						+	+
8	Тяга рывковая + рывок в полуподсед				+				+								
9	Подъем на грудь															+	
10	Толчок классический																+
11	Подъем на грудь в полуподсед															+	
12	Подъем на грудь в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов															+	
13	Подъем на грудь в полуподсед из сходного положения гриф ниже колен с плинтов															+	
14	Подъем на грудь в полуподсед + приседания															+	+
15	Толчок со стоек															+	+
16	Швунг толчковый со стоек									+	+					+	
17	Тяга толчковая															+	+
18	Тяга толчковая до колен															+	+
19	Тяга толчковая + подъем на грудь в полуподсед															+	
20	Приседание со штангой на плечах	+	+	+												+	
21	Приседание со штангой на груди									+	+					+	+
22	Жим лежа	+	+	+												+	
23	Гиперэкстензия	+	+							+	+					+	+

#### Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для первого года обучения.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (сентябрь – январь) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В феврале – марте число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого использования упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается. Появляются новые упражнения.

#### Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для второго года обучения.

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

**Содержание учебно-тренировочного процесса для спортсменов 3-го года подготовки.**

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

Учебно-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 спортивных соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории нагрузка спортсмена должен быть скорректирована.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок. 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.**

Для этапа НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных этапах – не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для этапа начальной подготовки – до 100, на следующие 2 года подготовки – до 200 КПШ. 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 по личному усмотрению тренера-преподавателя.

#### **Дополнительная программа общеподготовительных упражнений.**

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-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 связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что связочный аппарат совершенствуется

около медленнее, нежели мышцы. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно на этапе НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях.

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

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

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

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

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

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

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

Подготовка спортсменов осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение упражнений надо начинать с грамотного показа и обучения технике выполнения.

#### **Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе.**

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности спортсменов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Следует обратить внимание

на тот факт, что технически грамотно поднимать штангу спортсмен может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6, иначе это означает что вес снаряда для выполнения данного упражнения подобран не верно.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

На третий год подготовки все обучающиеся, как правило, выполняют III юношеский спортивный разряд, а затем в среднем через год каждый последующий разряд.

#### Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса

№ п/п	упражнения	Стаж занятий					
		4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год
1	Рывок классический	+	+	+	+	+	+
2	Рывок из исходного положения с вися гриф ниже колен			+	+	+	+
3	Рывок из исходного положения с вися гриф у колен			+	+	+	+
4	Рывок из исходного положения с вися гриф выше колен		+	+	+	+	+
5	Рывок из исходного положения с вися гриф у паха				+	+	+
6	Рывок из прямой стойки			+		+	+
7	Рывок классический стоя на подставке					+	+
8	Рывок в полуподсед	+	+	+	+	+	+
9	Рывок в полуподсед из исходного положения с вися гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
10	Рывок в полуподсед из исходного положения с вися гриф у колен					+	+
11	Рывок в полуподсед из исходного положения с вися гриф выше колен	+	+	+	+	+	+
12	Рывок в полуподсед из исходного положения с вися гриф у паха			+	+	+	+
13	Рывок в полуподсед стоя на подставке			+	+	+	+
14	Рывок в полуподсед + приседания рывковым хватом	+	+	+	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+	+	+	+
16	Тяга рывковая из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
17	Тяга рывковая из исходного положения гриф у колен					+	+
18	Тяга рывковая из исходного положения гриф выше колен	+	+	+	+	+	+
19	Тяга рывковая до колен			+	+	+	+
20	Тяга рывковая стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Тяга рывковая станова	+					

22	Тяга рывковая медленно			+	+	+	+
23	Тяга рывковая до колен + тяга рывковая			+	+	+	+
24	Тяга рывковая медленно + медленное опускание				+	+	+
25	Тяга рывковая + тяга из исходного положения гриф ниже колен + из исходного положения гриф выше колен			+	+	+	+
26	Тяга рывковая с остановками				+	+	+
27	Тяга рывковая с остановками + медленное опускание + тяга рывковая				+	+	+
28	Тяга рывковая + рывок классический	+	+	+	+	+	+
<b>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</b>							
29	Толчок классический	+	+	+	+	+	+
30	Толчок классически исходного положения гриф ниже колен			+	+	+	+
31	Толчок классически из исходного положения гриф у колен					+	+
32	Толчок классически из исходного положения гриф выше колен			+	+	+	+
33	Подъем на грудь в полуподсед	+	+	+	+	+	+
34	Подъем на грудь из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
35	Подъем на грудь из исходного положения гриф у колен					+	+
36	Подъем на грудь из исходного положения гриф выше колен	+					
37	Подъем на грудь + приседание+ толчок с груди			+	+	+	+
38	Подъем на грудь в полуподсед + швунг толчковый + приседание (штанга над головой на прямых руках)	+					
39	Подъем на грудь + швунг толчковый	+	+			+	+
40	Швунг толчковый со стоек			+	+	+	+
41	Швунг толчковый со стоек +толчок с груди			+	+		
42	Швунг толчковый из-за головы со стоек + приседание (штанга надо головой на прямых руках)					+	
43	Полутолчок со стоек + толчок с груди					+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы со стоек	+	+	+	+	+	+
46	Приседание со штангой на плечах + толчок из-за головы			+			
47	Приседание со штангой на груди + толчок			+	+	+	+
48	Тяга толчковая	+	+	+	+	+	+
49	Тяга толчковая из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
50	Тяга толчковая из исходного положения гриф у колен					+	+
51	Тяга толчковая из исходного положения гриф выше колен	+	+	+	+	+	+

52	Тяга толчковая до колен			+	+	+	+
53	Тяга толчковая стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Тяга толчковая станочная	+					
55	Тяга толчковая медленно + быстро		+	+	+	+	+
56	Тяга толчковая с медленным опусканием				+	+	+
57	Тяга толчковая медленный подъем + медленное опускание				+	+	+
58	Тяга толчковая с остановками				+	+	+
59	Тяга толчковая с остановками + тяга толчковая				+	+	+
60	Тяга толчковая средним хватом			+	+	+	+
61	Тяга толчковая до колен + тяга толчковая			+	+	+	+
62	Тяга толчковая + подъем на грудь	+					
<b>Приседания (основная нагрузка)</b>							
63	Приседания со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
64	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
65	Приседание со штангой на плечах в уступающем режиме			+	+	+	+
<b>Наклоны (основная нагрузка)</b>							
66	Тяга станочная рывковым хватом		+	+	+	+	+
67	Наклоны со штангой на согнутых ногах			+	+	+	+
68	Наклоны со штангой на плечах на согнутых ногах				+	+	+
<b>Жимовые (основная нагрузка)</b>							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой + приседание со штангой на груди		+				
72	Швунг жимовой из-за головы+ приседание со штангой на плечах				+	+	+
73	Швунг жимовой рывковым хватом из-за головы +приседание (штанга над головой на прямых руках)		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из исходного положения штанга на плечах рывковым хватом	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
<b>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</b>							
76	Выходы на носки со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Приседание в «ножницах» со штангой на плечах	+					
79	Приседание в «ножницах» со штангой на груди		+				
80	Приседание в «ножницах» со штангой над головой на прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх со штангой на плечах из	+	+				

	низкого седа						
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Наклоны с отягощением на гиперэкстензии	+	+	+	+	+	+
84	Наклоны со штангой на плечах на прямых ногах	+	+	+	+	+	+
85	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+	+				+
86	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
<b>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</b>							
87	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Жим рывковым хватом из-за головы+ приседания со штангой над головой в рывковом хвате	+	+	+	+	+	+
89	Жим из-за головы рывковым хватом в низком седе	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на наклонной скамье			+	+	+	+
92	Протяжка толчковым хватом		+				+
93	Протяжка рывковым хватом						+
94	Протяжка толчковым хватом + приседание		+				
95	Протяжка толчковым хватом от колен					+	+
96	Протяжка вверх из исходного положения от колен кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Протяжка вверх из исходного положения гриф выше колен, хват толчковый				+	+	+
98	Протяжка вверх из исходного положения гриф выше колен, хват рывковый				+	+	+
99	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый			+			
100	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый		+	+			

#### 4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

На третий год этапа НП рекомендуется планирование выполнения не ниже 3 юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевода на первый год спортивной подготовки на УТЭ рекомендуется выполнение не ниже 3 юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на второй год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже 2 юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на третий год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже 1 юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на четвертый год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже 3 спортивного разряда. Для зачисления или перевод на пятый год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже 2 спортивного разряда. В конце пятого года подготовки рекомендуется планировать выполнение норматива «кандидат в мастера спорта» для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В течение 5 лет подготовки на этапе ССМ целесообразно планировать выполнение норматива «мастер спорта России» и вхождение в состав спортивной сборной команды субъекта Российской

Федерации для перевода на этап ВСМ. На этапе ВСМ рекомендуется планировать выполнение норматива «мастер спорта России международного класса» и вхождение в состав спортивной сборной команды России.

#### 4.5. Практический материал по технике выполнения рывка и толчка

**Рывок.** Во время выполнения рывка штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста до полного выпрямления рук над головой, при этом ноги разбрасываются в положение «ножницы» или «сед». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении рывка. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени, как из позиции «ножницы», так и из позиции «сед». Поднятый вес должен быть зафиксирован в финальном неподвижном положении, в котором руки и ноги спортсмена полностью выпрямлены, ступни находятся на одной линии и параллельно плоскости туловища и штанги.

**Толчок.** Толчок разделяется на две части – подъем на грудь и толчок от груди. Первая часть – подъем на грудь. Штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию.

Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, при этом ноги разбрасываются в положение «сед» или в положение «ножницы». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Штанга не должна касаться груди до ее остановки в финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди, или на полностью согнутых руках. Никакая часть тела, за исключением ступней, не должна касаться помоста при выполнении подъема на грудь. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени и должен закончить движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги. Перед выполнением толчка от груди ноги должны быть выпрямлены.

Вторая часть - толчок от груди. Спортсмен должен принять неподвижное положение после выполнения подъема на грудь, до начала толчка от груди. Спортсмен сгибает и разгибает ноги и руки, чтобы поднять штангу вверх одним движением до полного разгибания рук, при этом ноги разбрасываются способом «ножницы», при котором одна нога выбрасывается вперед, другая назад, угол сгиба ноги спереди 90 и более градусов, нога сзади согнута в колени с опорой на носок, или способом «швунг», при котором стопы остаются на одной линии, угол сгиба ног в коленях от незначительного до глубокого «седа». Спортсмен возвращает ступни на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги, сохраняя полностью разогнутыми руки до финального положения с полным разгибанием ног.

Перед толчком от груди спортсмен может поправить положение штанги по следующим причинам:

- а) чтобы освободить большие пальцы рук от захвата в «замок»;
- б) если дыхание затруднено;
- в) если штанга причиняет боль;
- г) изменить ширину хвата.

Представляем общие рекомендации при выполнении тяжелоатлетических упражнений и запрещенные движения и положения, ведущие к наработке неправильных навыков, которые могут сказаться на оценке движения со стороны рефери при участии в спортивных соревнованиях.

Рекомендуется по время всего периода подъема штанги сохранять прогиб в области поясницы.

Штанга с момента отрыва от помоста разгоняется ногами с минимальным закрепощением рук.

Рекомендуется захват грифа штанги в «замок», т.е. покрытие в момент захвата штанги большого пальца другими пальцами руки. Спортсмен должен опускать штангу перед собой и не допускать преднамеренного или случайного ее падения. Освободить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

При подъеме штанги в положение «сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка спортсмен может использовать для облегчения вставания раскачку с возвратными или пружинящими движениями ног.

При выполнении рывка и толчка запрещается касание помоста любой частью тела, кроме ступней.

Запрещается пауза во время разгибания рук. Окончание движения с дожимом, определяемое как продолжение разгибания рук после того, как спортсмен достиг своего самого нижнего положения в «сед» или в «ножницах» в рывке или в толчке от груди. Запрещается сгибание и разгибание локтей во время вставания в финальное положение.

При подъеме на груди в низкий «сед» рекомендуется максимально быстро и высоко подворачивать локти во избежание касанию локтями коленей, что ведет к повышению травмоопасности упражнения и незасчитанному подъему. Запрещаются незавершенные движения и положения, а именно:

- неравномерное или незавершенное разгибание рук при выполнении упражнения;
- неправильное завершение упражнения с расположением стоп и штанги не на одной линии и не параллельно плоскости туловища;
- неправильное завершение упражнения с неполным разгибанием коленей.

4.5.1. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях

- 1) Рывок (подъем на грудь) в полуподсед (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.
- 2) В упражнениях «жим» и «швунг» рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с

небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуподседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.

3) Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.

4) Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5) Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела спортсмена. В конечном положении туловище прямое.

6) Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30 - 40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (далее – ОЦТ) располагается ближе к пяткам. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

7) Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшим разбросом ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

8) Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен над головой). Туловище поставлено вертикально, впередистоящая нога в приседе имеет прямой или тупой угол.

#### **4.6. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» относят следующее:

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

5.2. Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или

трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

5.3. Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тематическим планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, центре дневного пребывания, учреждениях, организующих отдых и оздоровление несовершеннолетних и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

5.4. В МАУ ДО «СШ единоборств» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки и Порядком приема лиц в МАУ ДО «СШ единоборств».

Поступающие, а в случае если они несовершеннолетние, их законные представители подают в приемную комиссию заявление о приеме в МАУ ДО «СШ единоборств».

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

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

5.6. Комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, проходящих спортивную подготовку, организуются индивидуальная работа, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с годовым планом работы. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тренером-преподавателем для каждого обучающегося индивидуально.

5.8. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и выполнении требований раздела 3 данной Программы.

**5.9.** Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**5.10.** 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**

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

6.1.1. 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 23.10.20.20 № 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 заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 11);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 12);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 11

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

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

			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6x2 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

Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка, применяемые в соревновательной деятельности должны соответствовать правилам вида спорта. В учебно-тренировочной деятельности возможно применение спортивного инвентаря, оборудования и экипировки нестандартного размера, цвета.

Количество оборудования и инвентаря указано для функционирования 1 зала и одной группы. В случае реализации программы спортивной подготовки в нескольких залах, количество изделий увеличивается пропорционально количеству залов и количеству обучающихся.

Зеркало может применяться цельное либо состоящее из отдельных сегментов.

В случае необходимости для организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности допустимо применение

дополнительного инвентаря и оборудования, не указанного в таблице 11. Дополнительное оборудование и инвентарь приобретается МАУ ДО «СШ единоборств» на основании решения педагогического совета и применяется тренером-преподавателем по собственному усмотрению в соответствии с инструкцией по применению (при наличии) или по назначению.

Спортивная экипировка должна соответствовать правилам вида спорта «тяжелая атлетика» и возрастным и гендерным особенностям обучающихся.



Таблица 12

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	основание	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	пар на обучаемых	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры тяжелоатлетические	пар	пар на обучаемых	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Лямки тяжелоатлетические	пар	пар на обучаемых	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	шту на обучаемых	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Трикотаж тяжелоатлетическое	штук	шту на обучаемых	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	пар на обучаемых	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	пар на обучаемых	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	шту на обучаемых	-	-	3	1	3	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность МАУ ДО «СШ единоборств» педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется на основании штатного расписания МАУ ДО «СШ единоборств».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным действующим профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», действующим профессиональным стандартом «Тренер», действующим профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или действующим Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

## 6.3.1. Список литературных источников

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Terra-Спорт, 2003
2. Беляев, В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. – М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
3. Горулев, П.С., Э.Р. Румянцев. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, – 2006.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Кубаткин, В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры 2003. – № 1. – С. 28-31.
6. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 2. – С. 33-36.
7. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.

### 6.3.2. Методические указания

1) Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2) Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81с. [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

6.3.3. Список ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицам, ее осуществляющим

- 1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru);
- 2) Минспорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 3) Сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru>
- 4) Сайт государственного автономного учреждения Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» <https://rcfks-karate.ru>
- 5) Сайт Всероссийской Федерации тяжелой атлетики <https://rfwf.ru/>
- 6) Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>

### 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	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Надоимость групп (числовек) для индивидуальной программы					
		8		6		3	
						1	
1.	Общая физическая подготовка	134-178	175-215	224-255	273-315	188-286	286-369
2.	Специальная физическая подготовка	65-84	84-96	148-191	288-343	492-623	623-848
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	20-28	62-82	94-139	139-190
4.	Техническая подготовка	29-38	38-45	36-42	46-64	46-68	68-83
5.	Тактическая подготовка	1-2	2-8	16-18	18-24	10-14	14-20
6.	Теоретическая подготовка	2	2-8	18-20	20-22	18-20	20-24
7.	Психологическая подготовка	1-2	2-12	14-16	16-20	18-20	20-24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	3-12	10-12	12	12-16	16-18

9.	Инструкторская практика	-	-	6-8	8-10	12-14	14-20
10.	Судейская практика	-	-	6-8	8-10	12-14	14-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	3-12	12-14	14-16	16-14	14-24
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	10-12	12-18	18-20	20-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. 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-	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений при проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика отравлений	<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, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - распространение среди обучающихся, их родителей	В течение года

		(законных представителей) информации, наглядных материалов о режиме питания и отдыха	
2.3	Профилактика травматизма	<b>Практическая деятельность с целью профилактики и восстановительные процессы после травм:</b> - формирование навыков правильной подготовки к основному периоду занятий (разминка) и завершение занятий (заминка) (продолжительности частей занятий, периодов разминки и заминки, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика травм, восстановление после травм; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о профилактике травматизма	В течение года
2.4	Профилактика алкоголя, табачной и наркотической зависимости	<b>Мероприятия по профилактике алкоголя, табачной и наркотической зависимости, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений антиалкогольной, анти табачной и антинаркотической зависимости; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течение года

	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 Свердловской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, представителей силовых ведомств с обучающимися и иные мероприятия	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	В течение года

		юных спортсменов; - развитие дружественных отношений между спортсменами	
5.	<b>Волонтерская деятельность</b>		
5.1	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План антидопинговых мероприятий  
для спортсменов этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год
2	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели отделения	1 раз в месяц
4	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
6	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год

7	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год
---	----------------------	--	---	----------------

План антидопинговых мероприятий  
для спортсменов учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
3	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели отделения	1-2 раза в год

План антидопинговых мероприятий  
для спортсменов этапа спортивного совершенствования  
и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
-------	---------------	------	---	------------------

1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
2	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

## Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание	
Этап начальной подготовки				
<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>ЭИП до 1 года обучения</b> ≈ 120	<b>ЭИП свыше 1 года обучения</b> ≈ 180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	≈ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13	≈ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	≈ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	≈ 20	июнь	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	≈ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	УЧЭ до 3 лет обучения	УЧЭ свыше 3 лет обучения		
	≈ 600	≈ 960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

				силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	≈ 107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	≈ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.



Этап совершенствования спортивного мастерства			
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

Этап высшего спортивного мастерства			
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
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.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

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

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.

	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в 61 спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов
--	--------------------	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2701532933006262159372263677666647776663875334606

Владелец Галлямов Тимур Фанилевич

Действителен с 30.07.2024 по 30.07.2025