

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
Спортивная школа «Боевых искусств»**

Принята за заседании
педагогического совета
от «26» августа 2026 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БПОУ ОО «Училище
олимпийского резерва»


Д.А. Шатохин
«26» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 14.11.2025 № 953

г. Орел, 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжелая атлетика"	3
1.2.	Цели и задачи программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III.	Система контроля	32
3.1.	Итоги освоения Программы	32
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	32
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе	32
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	33
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	33
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	34
IV.	Рабочая программа по виду спорта "тяжелая атлетика"	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	37
4.2.	Учебно-тематический план	75
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тяжелая атлетика"	80
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	86
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	87

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжелая атлетика".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 953 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «тяжелая атлетика» - 048 000 1 6 1 1 Я

Дисциплины:	Номер-код
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 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 6 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 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг - рывок	048 026 1 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг - толчок	048 027 1 6 1 1 Б

весовая категория 67 кг - двоеборье	048 028 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг - рывок	048 029 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг - толчок	048 030 1 6 1 1 А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048 031 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг - рывок	048 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг - толчок	048 033 1 8 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 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг - рывок	048 038 1 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг - толчок	048 039 1 6 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 8 1 1 Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048 044 1 8 1 1 Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048 045 1 8 1 1 Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048 046 1 6 1 1 Б
весовая категория 87 кг - рывок	048 047 1 6 1 1 Б
весовая категория 87 кг - толчок	048 048 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048 049 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048 050 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048 051 1 6 1 1 Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048 052 1 8 1 1 А
весовая категория 89 кг - рывок	048 053 1 8 1 1 А
весовая категория 89 кг - толчок	048 054 1 8 1 1 А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048 055 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг - рывок	048 056 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг - толчок	048 057 1 6 1 1 А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048 058 1 8 1 1 А
весовая категория 102 кг - рывок	048 059 1 8 1 1 А
весовая категория 102 кг - толчок	048 060 1 8 1 1 А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048 061 1 8 1 1 Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048 062 1 8 1 1 Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048 063 1 8 1 1 Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048 064 1 6 1 1 А
весовая категория 109 кг - рывок	048 065 1 6 1 1 А
весовая категория 109 кг - толчок	048 066 1 6 1 1 А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048 067 1 6 1 1 А

весовая категория 109+ кг - рывок	048 068 1 6 1 1 А
весовая категория 109+ кг - толчок	048 069 1 6 1 1 А

Программа разработана БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» СШ «Боевых искусств» (далее- Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 15 декабря 2023 г. № 1011, а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

4. этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Цели и задачи программы.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок штанги.

Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении - рывке штанги - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале подъем штанги на грудь, затем толчок штанги от груди вверх над головой.

Рывок штанги (соревновательный) – это скоростно–силовое упражнение со сложно-координационным характером. Рывок выполняется в одно действие (непрерывным движением) - подъем штанги от помоста в положение присед на прямые руки над головой (широким хватом) с последующим вставанием и фиксацией в положении стоя. Рывок штанги состоит из 5 периодов и 7 фаз. Периоды техники рывка: старт, тяга, подрыв, подсед (уход), вставание.

Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, фиксация.

Толчок штанги (соревновательный) – это скоростно-силовое упражнение со сложно-координационным характером, выполняемое в два двигательных действия: «подъем штанги на грудь» за счет одного непрерывного движения - поднятия штанги двумя руками от помоста на грудь в присед с последующей фиксацией снаряда в положении стойки и «толчок штанги от груди» одним непрерывным движением за счет сгибания и разгибания ног выталкивание штанги вверх с последующей фиксацией на прямых руках над головой.

Толчок штанги – это второе соревновательное упражнение в олимпийском виде спорта «тяжелая атлетика», которое состоит из 8 периодов и 13 фаз. Периоды: старт, тяга, подрыв, уход (подсед), вставание, выталкивание от груди, уход в «ножницы» при толчке от груди, фиксация (приставление ног при толчке способом «ножницы» и вставание при толчке от груди способом разножка (швунг). Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, вставание, полуприсед, торможение, выталкивание, безопорный подсед в «ножницы», опорный подсед в «ножницы», фиксация.

Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжелой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжелой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельном соревновательном упражнении, так и в сумме двоеборья.

Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других тяжелоатлетических видов спорта, необходимо проявлять скоростную и взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такие силовую способность, которая бы позволила обучающемуся за наименьшее время проявить максимальную силу.

Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах. Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжелая атлетика, как и другие тяжелоатлетические виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Соревнования по тяжелой атлетике делятся на личные и командные. В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях. В командных соревнованиях засчитывается отдельно результат каждого участника и в соответствии с этим определяются место команды. Программа соревнований в каждом отдельном случае определяется положением, которое разрабатывается и утверждается организацией,

проводящей данные соревнования. Соревнования проводятся по олимпийскому двоеборью, в которое входят два упражнения: рывок и толчок штанги двумя руками.

В тяжелой атлетике соревнования проводятся среди мужчин и женщин. Участники соревнуются в весовых категориях и возрастных группах, указанных в правилах и обозначенном положением о соревнованиях, согласно возрасту и весу тела. В тяжелой атлетике среди мужчин и женщин установлены следующие весовые категории: 10 мужских весовых категорий: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102кг, 109 кг, 109+ кг; 10 женских весовых категорий: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81кг, 87 кг, 87+ кг; 10 весовых категорий юношей и юниоров: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг; 10 весовых категорий девушек и юниорок: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг; 10 весовых категорий младших юношей: 33 кг, 35кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг; 10 весовых категорий младших девушек: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг.

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день. В начале выполняется рывок, затем - толчок. Максимальное количество подходов в каждом упражнении равняется 3 (трем). Лучший результат (вес штанги) из трех подходов в каждом соревновательном упражнении суммируется для выявления порядкового места в весовой категории (соревновательной дисциплине), а также определения спортивного разряда. Порядок присвоения спортивного разряда установлен в утвержденной единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) по тяжелой атлетике. В случае, если спортсмены набрали одинаковую сумму баллов во время спортивного состязания, победитель определяется согласно утвержденным правилам соревнований.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса устанавливается срок начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебного года (спортивного сезона) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

В таблице 2 на каждом этапе спортивной подготовки определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп при комплектовании.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Минимальная наполняемость (человек)
-----------------------------	--	---	-------------------------------------

	(лет)	подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	12	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста, обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций;

3) определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающая двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кировской области по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по

виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы (максимальный объем тренировочной нагрузки) по виду спорта «тяжелая атлетика» на разных этапах спортивной подготовки представлен в таблице 3.

Таблица 3

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной подготовке Организации по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима учебно-

тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятости в общеобразовательных организациях и других учреждениях. Расписание утверждается руководителем Организации.

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Организацией.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований:

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

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

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

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «тяжелая атлетика», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования - по их итогам комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в тяжелой атлетике в целом;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Организации;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение учебного года (спортивного сезона) планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-

преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития обучающегося. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении обучающихся составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных планов необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа в форме самостоятельных занятий в период активного летнего отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
1.	Общая физическая подготовка	132	174	240	285	199	264
2.	Специальная физическая подготовка	61	80	170	291	490	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	22	65	86	124
4.	Техническая подготовка	30	31	40	54	50	38
5.	Тактическая подготовка	3	4	8	9	10	14
6.	Теоретическая подготовка	2	4	6	8	10	12
7.	Психологическая подготовка	2	4	6	8	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8	10	19
9.	Инструкторская практика	-	-	5	16	18	19
10.	Судейская практика	-	-	5	14	18	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8	10	19
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	6	14	25	32
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936	1248

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, активной жизненной позиции и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач предусмотрены такие формы воспитательной работы, как беседы, мастер-классы, традиционные спортивные праздники, участие в конкурсах, акциях, соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региона, России и пр.

В качестве методов нравственного воспитания применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения обучающимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение поощрительной оценки действий и поступков обучающихся. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающихся

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков обучающегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности обучающихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны тренера-преподавателя. Активно поддерживая эти требования, обучающиеся сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Обучающиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Деятельность тренера-преподавателя будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители обучающихся. Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию достижений обучающихся (открытые занятия);
- создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;

Взаимодействие обучающихся и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы о работе тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
--------------------	-------------	------------------

		я
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Согласно плану спортивной школы	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным

органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми препаратами, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Организации. Также актуализирован материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- доведение до обучающихся сведений о последствиях применения допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление обучающихся основам антидопинговой политики;
- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;
- увеличение количества обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Организации мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся ежегодно в форме бесед, игр, уроков, викторин, семинаров, лекций, видео-уроков и пр. для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний. В работе с пловцами широко применяется ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации и тренеров-преподавателей, применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Программа/ Тема	Сроки проведения	Тип мероприятия
Этап начальной	«Веселые старты»	1-й год	Интерактивные занятия

подготовки		обучения в течение года	с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	«Настоящий спортсмен» «Честная игра» «Чистый спорт»	1-й год обучения в течение года	Настольные игры с карточками
	Определение понятия - «допинг», какой вред он наносит развитию спорта и здоровью спортсмена	2-й год обучения 1 раз в год	Беседа, демонстрация фильма
	Что мы знаем о допинге	2-й год обучения 1 раз в год	Викторина
	Мечта побеждать	2-й год обучения в течение года	Диспут по содержанию произведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Родительское собрание
	Важные вопросы о допинге (процедура допинг контроля, что такое допинг)	1 раз в год	Беседа
	Виды нарушений антидопинговых правил и их последствия. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.	1 раз в год	Диспут
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Беседа
	Антидопинг: важные факты и основные моменты (что такое ВАДА, что такое РУСАДА, что такое АДАМС). Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Лекция, диспут, беседа
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.	1 раз в год	Лекция, диспут
	Социальные последствия допинга	1 раз в год	Беседа
	Мотивация нарушения антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил.	1 раз в год	Лекция, диспут, беседа
	Последствия допинга для здоровья. Допинг-зависимое поведение. Профилактика допинга. Повышение спортивных результатов	1 раз в год	Лекция, диспут, беседа

	без допинга.		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «тяжелая атлетика».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки. Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь самостоятельно регистрировать спортивные результаты;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе соревнований в роли судьи-секретаря;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по тяжелой атлетике, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по тяжелой атлетике должно проходить последовательно от раздела к разделу. Также необходимо научить анализировать выступления обучающихся в соревнованиях, причины дисквалификации участников соревнований в связи с нарушениями правил соревнований.

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

- уметь самостоятельно построить группу перед началом учебно-тренировочного

занятия;

- уметь самостоятельно составить конспект и провести разминку на учебно-тренировочном занятии в группе начальной подготовки;
- уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего упражнения;
- уметь самостоятельно составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки;

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по тяжелой атлетике;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи-секретаря;
- пройти практику спортивного судейства в качестве судьи;
- выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачета.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «тяжелая атлетика», для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «тяжелая атлетика».

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно составить конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче;
- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа,
- уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего упражнения;
- уметь руководить группой обучающихся на соревнованиях.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 9

План инструкторской и судейской практики

Форма проведения мероприятия	Наименование мероприятий	Этап спортивной подготовки
	Судейская практика	
Теоретические занятия	Изучение правил соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика»	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Практические занятия	Анализ выступления обучающихся в спортивных соревнованиях с целью выявления причин нарушения правил соревнований.	
Практические занятия	Оформление протокола соревнований	
Практические занятия	Приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных соревнований и иных спортивных мероприятий. Стремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
	Инструкторская практика	
Теоретические занятия	Получение обучающимися начальных знаний спортивной терминологии, составление конспекта учебно-тренировочного занятия	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Практические занятия	Самостоятельное проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	
	Судейская практика	
Теоретические занятия	Знание правил проведения соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика» и основ организации и проведения соревнований.	этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
Практические занятия	Самостоятельное составление положения для проведения первенства школы по тяжелой атлетике.	
Практические занятия	Самостоятельное оформление протокола спортивных соревнований	
Практические занятия	Прохождение практики спортивного судейства в качестве судьи.	

Практические занятия	Выполнение требований к прохождению теоретической подготовки и требований к сдаче квалификационного зачета.	
Практические занятия	Выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «тяжелая атлетика»	этап совершенствования спортивного мастерства
Практические занятия	Выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «тяжелая атлетика».	этап высшего спортивного мастерства
	Инструкторская практика	
Теоретические занятия	Получение обучающимися углубленных знаний спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия	этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа.	
Практические занятия	Руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя	

В годовом учебно-тренировочном плане на каждом этапе спортивной подготовки определен объем (в часах) инструкторской и судейской практики. (Приложение №1 к Программе).

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к спортивным мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом и местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнением больших по объему и интенсивности нагрузок, сохранением высокой работоспособности и невозможна без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов, используемых в учебно-тренировочных занятиях;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, применение отвлекающих мероприятий;
- внушение;
- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и

интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них водной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося (спортсмена), поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Итоги освоения Программы.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе 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».

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				

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

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

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

атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта "Тяжелая атлетика"

Рабочая программа – это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание, методику учебной тренировки по виду спорта «тяжёлая атлетика, в соответствии с которым тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам и этапам обучения в многолетнем процессе спортивной подготовки обучающегося.

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

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся (спортсменов), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся (спортсменов) для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся (спортсменов) с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися (спортсменами) знаний в области тяжелой атлетики освоение правил вида спорта, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся (спортсменов), расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся (спортсменов) высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения сборных команд области, страны;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки обучающихся, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах НП и ведется до 3 лет, затем обучающиеся переходят в учебно-тренировочные группы. На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 87 разновидностей подготовительных, дополнительных и специальных тяжелоатлетических упражнений. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах – по 37.

Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

Учебный материал для этапов начальной подготовки.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи,

отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

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

Легкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

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

Учебный материал по специальной физической подготовке (изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений)

Рывок.

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

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

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

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

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании.

Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

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

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

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными

способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

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

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении 25 полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с виса от паха, протяжка рывковая с виса выше колен, протяжка рывковая с виса ниже колен, протяжка рывковая с виса от паха в полуприсед, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с виса выше колен в полуприсед, протяжка рывковая с виса ниже колен в полуприсед, протяжка рывковая. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с виса от паха, рывок с виса от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с виса выше колен, рывок без разброса ног с виса ниже колен, тяга рывковая с виса ниже колен, рывок с виса выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из -за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3

подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с виса выше колен, рывок с виса ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с виса выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с виса, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с виса от паха, протяжка на грудь с виса выше колен, протяжка на грудь с виса ниже колен, протяжка на грудь с виса от паха в полуприсед, приседания со штангой на груди, протяжка на грудь с виса выше колен в полуприсед, протяжка на грудь с виса ниже колен в полуприсед, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с виса от паха, подъем на грудь с виса от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен, подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен, тяга толчковая с виса ниже колен, подъем на грудь с виса выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов по 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в

общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (45 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

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

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

Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при 26 выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Фазовая структура техники рывка и примерные комплексы отработки техники периодов.

Период I – «СТАРТ»

Старт рывковый. Исходное положение (И.п.) стойка ноги врозь (носки выходят из-под штанги приблизительно на 5-7 см так, чтобы расстояние было меньше половины носка-голеностопного сустава, полная опора стопы), присед (колени развернуты наружу), таз отводится назад, спина прямая в пояснице прогнута, лопатки сведены, за счет таза плечи накрывают гриф, голова смотрит прямо (в продление туловища), руки внизу прямые, захват штанги сверху, широкий хват (две ширины плеч).

Старт состоит из двух фаз: подхода к штанге (с двигательной задачей – создать оптимальные условия для выполнения подседа) и подседа (с задачей – принять позу

[стартовое положение], рациональную для обеспечения жесткого взаимодействия между звеньями кинематической цепи тела человека).

После подхода к штанге спортсмен принимает позу «стартовое положение», из которого начинает прикладывать к грифу усилия для подъема его вверх. Ноги расставляются в стойку ноги врозь на расстояние, равное ширине таза, стопы параллельны, носки разведены наружу.

В переднезаднем направлении они ставятся так, чтобы в стартовом положении голени касались грифа, а середины головок левой и правой плечевых костей находились над ним.

Стартовое положение в рывке принимают четырьмя способами.

Первый способ. *Без отчетливо выраженных подготовительных движений, или статический старт.* Атлет наклоняет туловище (при этом больше или меньше сгибает колени), руками берется за гриф, еще больше сгибает ноги, делает выдох. Подъем штанги выполняется на неполном вдохе.

До того момента, как к грифу прикладываются усилия, спортсмен, как правило, делает несколько малозаметных движений и натягивает мышцы рук и плечевого пояса: в этот момент он ощущает натяжение трапециевидных, широчайших мышц спины и в локтевых суставах. В стартовом положении голова находится в одной плоскости с туловищем.

Захват. Существует три способа захвата – обхвата грифа пальцами рук: обыкновенный, в «замок» и односторонний.

Обыкновенный захват: четыре пальца обхватывают гриф сверху, а большой палец – снизу, надавливая на указательный и средний, прижимая их к грифу.

Захват в «замок»: большой палец руки обхватывает гриф снизу, а четыре – с другой и прижимают его к грифу сверху.

Односторонний захват: все пять пальцев обхватывают гриф с одной стороны.

При выполнении классических упражнений штангу разрешается держать хватом сверху, при этом ладонь накладывается на гриф сверху так, что большие пальцы оказываются повернутыми внутрь. При выполнении рывка применяют захват в «замок»: он надежнее и прочнее других.

Хват. Протяженность хвата измеряется расстоянием между кистями рук. В рывке применяют широкий хват. Он позволяет при той же скорости движения штанги вверх сократить высоту, на которую необходимо поднимать снаряд от помоста, чтобы прочно держать его в опорном приседе на прямых руках, а также на более длительном пути активно воздействовать на штангу: в тяге и в подрыве.

Второй способ – старт с подготовительными движениями в горизонтальной плоскости. После захвата грифа делается плавное движение плечами назад от штанги с полным сгибанием ног в коленных суставах: таз опускается вниз, туловище принимает почти вертикальное положение, руки прямые. Атлет совершает неполный вдох.

Далее он делает обратное движение и постепенно увеличивает натяжение рук, трапециевидных и широчайших мышц спины; усилия, прикладываемые к грифу штанги, понемногу возрастают. Наибольшей величины они достигают при возвращении плечевых суставов в положение над грифом.

Прежде чем приступить к подъему штанги, атлет может совершить несколько таких подготовительных полных и неполных движений.

Третий способ – *старт с подготовительными движениями в вертикальной плоскости*. Он имеет два варианта.

1. После захвата грифа спортсмен почти полностью выпрямляет ноги, таз поднимает вверх, туловище переводит почти в горизонтальное положение, совершает неполный вдох. Затем, сгибая ноги и опуская таз вниз, принимает стартовое положение, постепенно увеличивая натяжение рук. Некоторые атлеты совершают несколько законченных и незаконченных таких подготовительных действий.

2. При захвате руками за гриф тяжелоатлет сгибает ноги, а туловище сразу переводит почти в горизонтальное положение; после этого выполняет действия, описанные выше.

Четвертый способ – *старт с хода*. Спортсмен делает несколько пружинящих движений вниз-вверх (голеностопные, коленные и тазобедренные суставы синхронно сгибаются и разгибаются), принаравливается руками и концентрирует внимание для захвата грифа. Делает неполный вдох и вслед за тем, опускаясь вниз, быстро принимает стартовое положение и без задержки начинает выполнять упражнение.

Три последних способа перехода в стартовое положение относятся к динамическим стартам.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Динамический старт.
2. Статический старт.

Период II – «ТЯГА»

Общий центр массы системы «атлет-штанга» (ОЦМс) проецируется в середину площади опоры: тяжелоатлет ощущает равномерное распределение веса тела и штанги на обеих ступнях с опорой по всей подошвенной части от пальцев до пяток.

Вследствие того, что человек – живое деформируемое тело, более правильно говорить не о центре тяжести, а о центре массы. Центр тяжести имеет смысл только для твердого тела.

Здесь и дальше в тексте вес штанги указывается в процентах от лучшего результата в упражнении.

При выполнении подъема штанги от 60 до 100% у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта показатель вертикальной опорной реакции в этой фазе (выраженный в процентах от поднимаемого веса штанги) снижается с 240 до 153%, у тяжелоатлетов младших спортивных разрядов – с 225 до 164% (В.А. Сальников, А.И. Фаламеев, Б.В. Кимейша).

Итак, сначала штанга движется вверх вследствие усилий мышц, разгибающих голеностопные и коленные суставы. Голова по отношению к туловищу не меняет своего первоначального положения. В процессе тяги мышцы рук находятся в сильно натянутом, но не напряженном состоянии.

Усилия от мышц ног к грифу доходят с меньшими потерями, если стопы ног фиксированы по отношению к помосту, опора жесткая, вес тела и штанги до конца подрыва распределяется равномерно на обе ноги, линия тяжести проходит через середину площади опоры, давление груза ощущается на подошвенной поверхности ступней от пальцев до пяток, руки прямые, их мышцы и мышцы плечевого пояса натянуты весом штанги. На всем пути подъема штанги тяжелоатлет ногами активно взаимодействует с помостом, отталкивается от него.

Относительная величина опорной реакции (в процентах от поднимаемого веса штанги) уменьшается с утяжелением снаряда (от 60 до 100%) у кандидатов в мастера

спорта – со 187 до 147%, а у спортсменов младших разрядов – с 215 до 166% (В.А. Сальников, А.И. Фаламеев, Б.В. Кимейша).

Скорость подъема штанги также зависит от ее веса и квалификации спортсмена: с большим весом она снижается, продолжительность фазы предварительного разгона постепенно сокращается с приобретением спортивного мастерства. Так, этот показатель с весом от 60 до 100% у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта составляет 0,17-0,25 с; у спортсменов младших разрядов – 0,18-0,32 с.

1-я фаза – отрыв штанги от помоста: согласно экспериментам с применением тензометрических площадок, отрыв штанги от помоста происходит, когда усилие на гриф превышает вес снаряда на величину от 10 до 20%. Это, вероятно, связано с тем, что спортсмен ставит перед собой динамическую задачу – разгон штанги, а не просто ее отрыв, и к тому же срабатывает упругость грифа.

Момент отрыва штанги (МОШ). Активно включаются в работу ноги, руки натягиваются, обеспечивая жесткую связь корпуса спортсмена со штангой. Снаряд движется по траектории, указанной стрелкой – **фаза предварительного разгона.**

Второй период включает в себя фазу взаимодействия атлета со штангой (задача – создать жесткую систему передачи усилий от ног и туловища к грифу штанги) и фазу предварительного разгона штанги (включающую в себя задачу направить штангу по оптимальной траектории, сообщить ей необходимую скорость движения).

При разновидностях старта усилия, прикладываемые к грифу штанги, понемногу возрастают, и когда плечевые суставы перемещаются в положение над грифом, ноги начинают активно разгибаться, таз поднимается вверх и смещается несколько назад.

В момент отделения дисков от помоста передняя часть левой и правой дельтовидной мышцы проецируется впереди грифа; однако центры плечевых суставов должны располагаться точно над ним. Ноги опираются о помост всей стопой.

2-я фаза – предварительный разгон: она выполняется до момента максимального выпрямления в коленных суставах. При этом угол сгибания коленных суставов у различных спортсменов разный и зависит от уровня технического мастерства и строения тела, но в любом случае у каждого конкретного спортсмена этот угол будет максимальным в процессе выполнения упражнения.

Финальная часть фазы предварительного разгона. Гриф перешел уровень коленных суставов. Опора на полную стопу. Плечи обеспечивают достаточное «накрытие» грифа для подготовки к фазе финального разгона, которая проходит в фазе амортизации.

В фазе предварительного разгона штанга перемещается не только вверх, но и немного назад (от 3 до 10 см) на атлета со средней скоростью 1,0-1,6 м/сек.

Тяжелоатлеты высокого роста штангу поднимают быстрее. Расстояние, на которое сдвигается штанга в сторону атлета, возрастает с увеличением ее веса и зависит от длины туловища (А.И. Мульчин) и угла его наклона к помосту.

У спортсменов тяжелых весовых категорий это перемещение значительнее (по данным Р.А. Романа и М.С. Шакирзянова, до 12 см и более).

Гриф притягивается к туловищу прямыми руками непроизвольно вследствие напряжения левой и правой широчайших мышц спины; эти мышцы, как известно, прикрепляются к гребешку малого бугорка плечевых костей.

Движение штанги в сторону уходящих назад коленных суставов обеспечивает сближение проекций центра массы тяжелоатлета (Цмт) и центра тяжести штанги

(Цтш). Это уменьшает опрокидывающий момент силы тяжести штанги и сокращает плечо моментных сопротивлений по отношению к работающим суставам. ОЦМс незначительно смещается назад.

Техника тяги зависит от индивидуальных типологических особенностей строения тела спортсмена. Так, в среднем, при отделении штанги от помоста углы в коленных суставах достигают 80-110°; у тяжелоатлетов долихоморфного типа строения тела они меньше, чем у представителей мезоморфного типа, а у последних – меньше, чем у брахиморфных.

Углы же в тазобедренных суставах в этот момент, наоборот, у долихоморфных больше, чем у мезоморфных, и меньше – у брахиморфных (А.И. Мульчин).

К концу тяги углы в коленных суставах доходят до 145-155°, в тазобедренных – до 95-105°. Имеются и другие данные об углах в этих суставах в конце фазы предварительного разгона – соответственно, 135-150° и 90-100° (В.И. Фролов).

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Тяга рывковая (Т.Р.) до виса уровня ниже колен.
2. Т.Р. до виса уровня ниже колен медленная.
3. Т.Р. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности.
4. Т.Р. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности медленная.
5. Т.Р. до виса уровня ниже колен с остановкой на середине голени.
6. Т.Р. до виса уровня ниже колен медленная с остановкой на середине голени.
7. Т.Р. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности с остановкой на середине голени.
8. Т.р. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности медленная с остановкой на середине голени.

Период III – «ПОДРЫВ»

3-я фаза – амортизационная: ее начало легко зафиксировать по уменьшению угла в коленных суставах (ноги сгибаются и как бы заходят под гриф). В этой фазе идет подготовка к финальному разгону, который должен будет иметь «взрывной» характер. Окончание фазы амортизации определяется до момента начала выпрямления ног.

Следует особо подчеркнуть, что фаза амортизации выполняется автоматически и не следует давать установку обучающемуся на подведение коленей.

В случае же получения такой установки следует ожидать выхода плечевого пояса за линию грифа со стороны обучающегося («отброс» плечей). В этом случае уменьшится вертикальная составляющая усилия на штангу и появится опрокидывающая составляющая – обучающийся отпрыгивает назад.

Здесь идет перестройка работы мышечных групп для осуществления заключительного, наиболее мощного усилия на гриф штанги. Эта фаза выполняется автоматически без специальной установки обучающемуся на подведение коленей.

В каждый следующий момент движения снаряда по траектории вертикальная составляющая финального усилия будет возрастать, а боковая (опрокидывающая) – уменьшаться.

Третий период состоит из фазы подведения коленей (задача – не допустить значительного снижения скорости движения штанги [М.П. Михайлюк], изменить направление траектории ее движения и принять рациональную позу для обеспечения

эффективности действий звеньев тела в следующей фазе – финальном разгоне, задача которого – достичь оптимальной скорости вылета штанги на большей высоте).

Преднамеренное обучение занимающихся подведению коленей приводит к большим изъясам в технике упражнения. Эта фаза у тяжелоатлетов младших спортивных разрядов длится 0,14-0,16 с; у мастеров спорта – 0,11-0,13 с. При подведении коленей давление на опору заметно снижается и составляет 65-75% веса штанги.

Более быстрое подведение коленей позволяет бороться со значительным уменьшением скорости подъема снаряда. Плечи и голова начинают перемещаться по дуге вверх-назад, а штанга – вверх и немного вперед. ОЦМс по-прежнему проходит через середину площади опоры. Спортсмен принимает удобное положение перед фазой финального разгона: он чувствует равномерное распределение веса тела и штанги на обеих ступнях с опорой по всей подошвенной части – от пальцев до пяток; мышцы рук натянуты, спина слегка согнута или прямая, голова несколько отведена назад, центры плечевых суставов проецируются над грифом; гриф находится над коленными суставами на уровне нижней трети бедер.

4-я фаза – финальный разгон. Начало фазы должно происходить с полной стопы с активной работы ног, причем в ее начале плечи должны быть над грифом. В момент окончания этой фазы спортсмен стоит на носках с включенными трапецевидными мышцами, корпус не должен иметь заметного перегиба.

Во время этой фазы штанга приобретает максимальную инерцию и движется вверх самостоятельно. Спортсмен получает необходимое ему время на подсед. Следует подчеркнуть: отталкиваться от помоста следует полной стопой без акцента на работе икроножной мышцы. В начале обучения лучше вообще не выходить на носки. Положение перед началом фазы финального разгона. Плечи над грифом, опора на полную стопу. Проекция грифа и центра тяжести спортсмена находятся на одной вертикали и проходят через центр стопы.

Граница между фазой финального разгона и началом – без опорного подседа. Активная работа мышц разгибателей окончена, идет перестройка на стремительный подсед.

В начале фазы финального разгона углы в тазобедренных и коленных суставах неодинаковые, ограниченные задней поверхностью бедер и плоскостью голеней – более тупые. Поза в конце подведения коленей зависит от типа телосложения спортсмена (А.И. Мульчин): наибольшие углы в коленных суставах – у долихоморфных и наименьшие – у брахиморфных (соответственно типу телосложения: 133,3°; 126,6° и 122,6°). В тазобедренных же суставах наблюдается лишь тенденция к их увеличению у брахиморфных (102,0°; 103,6° и 104,3°).

В фазе финального разгона ноги и туловище выпрямляются почти полностью, в конце ее атлет на мгновение приподнимает пятки, опираясь на помост ступнями ног с местом в области костей плюсны. Умение больше выпрямлять ноги в фазе финального разгона приобретает в процессе спортивного совершенствования: у новичков в зависимости от веса штанги в конце этой фазы углы в коленных суставах составляют 164-155°, у мастеров спорта – 168-163°, у тяжелоатлетов высшей квалификации они значительнее. Все тяжелоатлеты с увеличением веса штанги более заметно недовыпрямляют ноги в коленных суставах (О.И. Ливанов, А.И. Фаламеев).

Скорость вылета снаряда в фазе финального разгона составляет 1,6-2,1 м/с. Напомним, тяжелоатлеты высокого роста штангу поднимают быстрее, низкого – медленнее; с увеличением ее веса максимальная скорость вылета снижается.

Высококвалифицированные спортсмены в конце подрыва придают штанге большую скорость, чем спортсмены-разрядники (при выполнении упражнения с равным весом в процентах от лучшего результата).

Перед уходом под штангу ноги и туловище выпрямлены и от вертикали немного отклонены назад. Силы тяжести штанги и спортсмена в таком положении уравновешивают друг друга. Проекция ОЦМс находится в пределах опорной площади.

У одного и того же тяжелоатлета в конце фазы финального разгона (перед уходом) положение тела по отношению к вертикали непостоянно. Спортсмены существенно отклоняются назад с утяжелением веса снаряда; особенно это заметно у атлетов легких весовых категорий.

Продолжительность 2-го и 3-го периодов зависит от квалификации исполнителя и веса снаряда: у тяжелоатлетов младших разрядов с весом штанги от 60 до 100% она составляет 0,71-0,93 с; у квалифицированных спортсменов – 0,700,88 с. Увеличивается время приложения «взрывной» мышечной силы к штанге в фазе финального разгона, особенно это заметно у мастеров спорта.

Данная фаза с разным весом штанги у них длится 0,12-0,16 с, а у спортсменов младших разрядов – 0,12-0,13 с (В.А. Сальников, А.И. Фаламеев, Б.В. Кимейша). Более продолжительное воздействие на штангу при жесткой опоре позволяет придать ей значительную скорость (по данным В.И. Фролова – 1,85-2,15 м/с) и обеспечить ее движение по инерции на значительную высоту – до 17-23 см (И.Абаджиев, В.Фурнаджиев).

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Т.Р. с виса уровня ниже колен.
2. Т.Р. с виса уровня ниже колен медленная.
3. Т.Р. с виса уровня ниже колен без выходов на носки.
4. Т.Р. с виса уровня ниже колен без выхода на носки медленная.
5. Т.Р. с плинтов ниже колен.
6. Т.Р. с плинтов ниже колен медленная.
7. Т.Р. с плинтов ниже колен без выходов на носки.
8. Т.Р. с плинтов ниже колен без выхода на носки медленная.
9. Т.Р. с виса уровня ниже колен с остановкой выше колен.
10. Т.Р. с виса уровня ниже колен с остановкой выше колен медленная.
11. Т.Р. с виса уровня ниже колен без выходов на носки с остановкой выше колен.
12. Т.Р. с виса уровня ниже колен без выхода на носки с остановкой выше колен медленная.
13. Т.Р. с плинтов ниже колен с остановкой выше колен.
14. Т.Р. с плинтов ниже колен с остановкой выше колен медленная.
15. Т.Р. с плинтов ниже колен без выходов на носки с остановкой выше колен.
16. Т.Р. с плинтов ниже колен без выхода на носки с остановкой выше колен медленная.

Период IV – «УХОД» (Подсед)

5-я фаза – безопорный подсед. Начинается с момента окончания фазы финального разгона, ноги отрываются от помоста; фаза завершается появлением опоры ног на помост. Эта фаза должна выполняться максимально быстро и по наикратчайшему пути. Причем в момент потери опоры можно воздействовать на гриф, отталкиваясь от него для более быстрого ухода в сед.

Ноги отрываются от помоста, руки помогают обучающемуся быстрее уходить в сед. Таз движется в направлении вниз назад, что свидетельствует о том, что спортсмен грамотно владеет мышечным аппаратом (корпус не скован), и руки помогают увеличить скорость «падения» спортсмена под штангу.

Четвертый период – уход (присед). Здесь можно выделить фазу безопорного приседа (задача – подтянуть бедра вверх к туловищу и, упираясь руками в гриф, ускорить движение туловища вниз) и фазу опорного приседа (с задачей – использовать опору, вначале содействуя движению штанги вверх, а затем сдерживая ее падение, принять снаряд на прямые руки и прочно удерживать его в таком положении).

На продолжительность безопорного приседа влияет длина тела тяжелоатлета, его спортивная квалификация и вес поднимаемой штанги. С повышением ростовых показателей она увеличивается: у новичков – с 0,16 до 0,21 с; у квалифицированных атлетов – с 0,14 до 0,16 с (при выполнении упражнения с 95%-м весом). В процессе спортивного совершенствования продолжительность этой фазы сокращается.

Так, у новичков с весом снаряда от 55 до 90% от максимального время безопорного состояния уменьшается с 0,21 до 0,16 с; но с 95%-м весом возрастает до 0,19 с. У тяжелоатлетов высокой квалификации время перестановки ног на новое место опоры меньше зависит от веса поднимаемой штанги. Оно укорачивается лишь с увеличением веса штанги до 75% (с 0,18 до 0,14 с), а затем стабилизируется (О.И. Ливанов, А.И. Фаламеев).

Обе ноги почти одновременно соприкасаются носками с помостом, затем становятся на всю стопу с разворотом пяток внутрь. Расстояние между ними немного больше ширины плеч. От первоначального положения на старте ноги оказываются на помосте несколько сзади (на 2-5 см); с утяжелением веса штанги расстояние, на которое они перемещаются назад, имеет тенденцию к увеличению.

Прыжок вперед является следствием неполного выпрямления ног в коленных суставах во время фазы финального разгона и фиксации в согнутом положении в момент окончательного выпрямления туловища вверх-назад, это заметно снижает эффективность техники.

6-я фаза – опорный подсед. Начинается с момента обретения опоры на помост и заканчивается фазой фиксации. Основная задача спортсмена в этой фазе – избежать ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат, затормозить и остановить падение штанги. В этой фазе, как, впрочем, и в течение других фаз, позвоночник должен быть прямым и как можно ближе к вертикальному положению.

Среднее время выполнения упражнения от начала отрыва штанги до ее фиксации в седе составляет около 1 секунды для легковесов и до 1,5 секунды – в тяжелых весовых категориях.

Опорный подсед необходим для предохранения мышц суставов и связок от динамического удара снаряда. В этой фазе продолжается подсед и осуществляется торможение снаряда.

После фазы финального разгона штанга по инерции движется вверх и немного назад. В опорном приседе мышцы ног работают в уступающем режиме, мышцы рук – в преодолевающем; упираясь в гриф, руки вначале содействуют перемещению штанги вверх, а затем, сдерживая ее падение, выпрямляются и отдаляют плечи от грифа. Поэтому в приседе штанга поднимается на более значительное расстояние по сравнению с тем, которое она могла бы пройти по инерции в соответствии с приданной скоростью вылета. Она начинает опускаться вниз, когда бедра примут почти горизонтальное положение.

В конце опорного приседа ее движение вниз останавливается: как только штанга оказывается на прямых руках, мышцы плечевого пояса напрягаются для ее фиксации в этом положении; и сразу же разгибатели ног и туловища начинают активнее тормозить опускание тела и штанги.

В самом нижнем положении ноги согнуты до предела в коленных и тазобедренных суставах, обе стопы полностью стоят на помосте. Туловище несколько наклонено к нему и слегка прогнуто в пояснице; мышцы живота почти касаются бедер. Гриф штанги – за головой в выпрямленных руках, лопатки сведены к позвоночнику, грудь развернута, голова немного приподнята, шея вытянута вперед.

Весь путь подъема штанги имеет S-образную траекторию. Как уже ранее упоминалось, в тяге штанга движется вверх и немного в сторону от атлета; в подрыве она перемещается вверх и вперед от атлета, а затем – по вытянутой дуге вверх в сторону атлета и вниз.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Уход в Р. Сед из и.п. шт. на пл.
2. Швунг жим. Р.хв. в сед с и.п. шт. на пл.
3. Швунг Р.хв. в сед с и.п. шт. на пл.
4. Р. с виса уровня паха.

Период V – «ВСТАВАНИЕ»

7-я фаза – вставание, фиксация. Подготовка к подъему из седа. В этой фазе необходимо стремиться к такому положению, при котором проекция грифа штанги проходит через центр стопы.

Фаза фиксации. Снаряд над головой, опора на полную стопу. Голова расположена вертикально, обеспечивая жесткость по всей длине позвоночника. Пятый период содержит следующие фазы: выпрямление ног и туловища (с задачей сохранить проекцию ОЦМс «атлет-штанга» в площади опоры) и фиксация штанги (задача – удержать штангу в неподвижном положении согласно правилам соревнований). Используя рессорную функцию мышц и связок голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, атлет начинает вставать. Ноги выпрямляются в голеностопных и коленных суставах, таз перемещается не только вверх, но и назад, затем – вперед.

Плечи движутся вверх и немного вперед, помогая сохранить равновесие. Когда углы в коленных суставах приближаются к 90°, туловище начинает выпрямляться в тазобедренных суставах.

Проекция при вставании незначительно смещается то вперед, то назад. Постепенно тяжелоатлет полностью выпрямляет ноги и туловище.

Со штангой на выпрямленных руках спортсмен принимает неподвижное положение в соответствии с правилами соревнований, при этом стопы ног ставит так,

чтобы линия, проведенная через носки, была параллельна проекции боковой плоскости туловища (грифа), затем опускает ее на помост.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Приседание со шт. в Р. хв на головой.
2. Швунг жим. Р. хв. с и.п. шт. на пл.
3. Швунг Р. хв. С и.п. шт. на пл.
4. Удержание статического положения фиксации в Р. хв со шт. на головой.

Фазовая структура техники толчка.

Толчок состоит из двух относительно самостоятельных частей: подъема штанги на грудь и толчка ее от груди.

Штангу поднимают на грудь двумя способами: «разножкой» (с приседом) и в очень редком случае – в «ножницы». В основном они отличаются техникой ухода под штангу и вставанием.

Толчок – сложное упражнение. В его технике можно выделить 8 периодов: старт, тягу, подрыв, уход (присед), вставание, выталкивание, уход (присед) при толчке от груди, вставание при толчке от груди. Пять первых периодов по технике исполнения практически не отличаются от рывка, и поэтому специально останавливаться на описании техники выполнения этих периодов в толчке мы не будем.

1-е действие – «Подъем штанги на грудь».

Период I – «СТАРТ»

Старт толчковый: И.п. стойка ноги врозь (носки выглядывают из-под штанги приблизительно на 7 см так, чтобы располагаться на половине носка голеностопного сустава, полная опора стопы), присед (колени развернуты наружу), таз отводится назад, спина прямая, в пояснице прогнута, грудь развернута, лопатки сведены, мышцы плечевого сустава на уровне грифа, голова смотрит прямо (в продление туловища), узкий хват (на ширине плеч), захват штанги сверху (в замок), руки внизу прямые.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Динамический старт.
2. Статический старт.

Период II – «ТЯГА»

1-я фаза – отрыв штанги от помоста: плечи над грифом, ноги активно включились в работу. Подъем штанги происходит главным образом за счет разгиба в коленных суставах. Гриф начинает движение вверх к атлету – в направлении совмещения проекций центров тяжести спортсмена (проходит через подъем стопы) и грифа.

2-я фаза – предварительный разгон. Опора на полную стопу. Проекция центров тяжести грифа и спортсмена должны совпадать. Плечи должны компенсировать потерю равновесия при приближении грифа к обучающемуся и значительно выходят вперед, обеспечивая опору на полную стопу. **В данном случае гриф не дошел до центра стопы.**

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Тяга толчковая (Т.Т.) до виса уровня ниже колен.
2. Т.Т. до виса уровня ниже колен медленная.
3. Т.Т. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности.
4. Т.Т. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности медленная.

5. Т.Т. до виса уровня ниже колен с остановкой на середине голени.
6. Т.Т. до виса уровня ниже колен медленная с остановкой на середине голени.
7. Т.Т. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности с остановкой на середине голени.
8. Т.Т. до виса уровня ниже колен стоя на возвышенности медленная с остановкой на середине голени.

Период III – «ПОДРЫВ»

3-я фаза – амортизационная: начало фазы амортизации ноги сгибаются в коленных суставах, плечи сдвигаются назад, гриф продолжает подъем. Следует заметить, эта фаза выполняется автоматически без «установки» обучающемуся на подведение коленей.

4-я фаза – финальный разгон.

Начало фазы финального разгона. Плечи должны располагаться над грифом, при мезоморфном строении спортсмена оптимальное положение грифа штанги от нижней трети до середины бедра. Опора на полную стопу. В работе основные (наиболее мощные группы) мышц. ***К сожалению, в данном случае плечи ушли за гриф.***

Окончание фазы финального разгона. Корпус полностью вытянут. Спортсмен находится на носках, трапециевидные мышцы сокращены. Руки прямые.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Т.Т. с виса уровня ниже колен.
2. Т.Т. с виса уровня ниже колен медленная.
3. Т.Т. с виса уровня ниже колен без выходов на носки.
4. Т.Т. с виса уровня ниже колен без выхода на носки медленная.
5. Т.Т. с плинтов ниже колен.
6. Т.Т. с плинтов ниже колен медленная.
7. Т.Т. с плинтов ниже колен без выходов на носки.
8. Т.Т. с плинтов ниже колен без выхода на носки медленная.
9. Т.Т. с виса уровня ниже колен с остановкой выше колен.
10. Т.Т. с виса уровня ниже колен с остановкой выше колен медленная.
11. Т.Т. с виса уровня ниже колен без выходов на носки с остановкой выше колен.
12. Т.Т. с виса уровня ниже колен без выхода на носки с остановкой выше колен медленная.
13. Т.Т. с плинтов ниже колен с остановкой выше колен.
14. Т.Т. с плинтов ниже колен с остановкой выше колен медленная.
15. Т.Т. с плинтов ниже колен без выходов на носки с остановкой выше колен.
16. Т.Т. с плинтов ниже колен без выхода на носки с остановкой выше колен медленная.

Период IV – «ПОДСЕД»

5-я фаза – безопорный подсед.

Фаза безопорного подседа (А). Ноги отрываются от помоста. Таз движется вниз назад. В работу включаются руки, как бы отталкиваясь от штанги, помогая обучающемуся быстрее подсесть (Б).

6-я фаза – опорный подсед.

Опорный подсед. Ноги встретили помост, спортсмен продолжает подсед. Штанга движется вверх.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Взятие на гр. с виса уровня середины бедра.

Период V – «ВСТАВАНИЕ»

7-я фаза – вставание, стартовое положение толчка от груди.

Фаза фиксации штанги в седе.

Подсед выполнен энергично, но без отрыва грифа от груди. **Крайне важно в фазе торможения не уйти с линии подседа, чтобы не было движения таза в переднезаднем направлении.** Выталкивание производится строго в вертикальном направлении.

Стартовое положение собственно толчка. Штанга лежит на груди, на дельтовидных мышцах грудь приподнята, поясница слегка прогнута, колени выведены из жесткого положения (готовы к подседу), опора в районе подъема ближе к пятке.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Пр. со шт. на гр.

2-е действие – «толчок штанги от груди».

Старт при толчке штанги от груди: И.п. стойка ноги врозь (носки выглядывают из-под штанги на приблизительно на 7 см так, чтобы закрывало половину открытого пространства стопы, если смотреть сверху, полная опора стопы), присед (колени развернуты наружу), спина прямая, в пояснице прогнута, грудь развернута, плечи на уровне грифа, голова смотрит прямо (в продление туловище), узкий хват (на ширине плеч), захват штанги сверху (в замок), руки внизу прямые.

Период VI – «ВЫТАЛКИВАНИЕ» 8-я фаза – полуприсед.

Шестой период имеет такие фазы: полуприсед с задачей сохранить необходимые условия для выполнения эффективного разгона штанги; разгон штанги с задачей достичь оптимальной скорости вылета штанги на большей высоте при рациональном направлении движения. Полуприседом обеспечивается подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена к выполнению заключительного усилия – выталкиванию штанги. Со штангой на груди атлет делает полуприсед.

Ноги синхронно сгибаются в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах.

Колени слегка разводятся в стороны, туловище опускается вниз, в его верхней части сохраняется поза, характерная для исходного положения со штангой на груди; в области поясницы возрастает напряжение мышц и немного увеличивается прогиб. Под действием веса штанги разгибатели ног выполняют уступающую работу; полуприсед – мягкий и неглубокий. Штанга опускается вертикально вниз и всем весом давит на грудную клетку.

Линия тяжести по-прежнему проходит через центр площади опоры. Вес тела и штанги равномерно распределяется на обе стопы, спортсмен ощущает давление тяжести на ступни ног от пальцев до пяток. Стопы фиксируются по отношению к помосту, их мышцы по возможности расслабляются.

Расстояние, на которое штанга опускается вниз, зависит от длины тела спортсмена. В среднем оно составляет от 8 до 11% роста тела (А.Т. Иванов). Однако

на него влияет и вес штанги: с ее утяжелением атлет делает более глубокий полуприсед.

9-я фаза – активное торможение.

10-я фаза – выталкивание.

Конечный момент выталкивания. Спортсмен стоит на носках, гриф еще на груди и готов сорваться вверх. Крайне важно не поспешить с включением рук, так как перевод нагрузки на руки не позволит с максимальной отдачей завершить работу ног.

Начало подседа в ножницы. Здесь как бы отсутствует связь спортсмена и штанги (штанга по инерции движется вверх, а спортсмен устремился вниз в ножницы). Взаимодействие возможно с единственной целью – оттолкнуться от штанги с тем, чтобы быстрее уйти в сед.

Переход от приседания к выталкиванию штанги проходит без заметной остановки движения. Задержка в полуприседе составляет всего 0,01-0,04 с (Р.А. Роман, М.С. Шакирзянов). Перемещение штанги вверх начинается вследствие разгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Проекция ОЦМс по-прежнему проходит через центр площади опоры. При выпрямлении ног атлет ощущает давление груза на подошвенную часть стоп, оно распределяется равномерно от пальцев до пяток. Ступни фиксируются по отношению к помосту. Это создает более прочную опору для разгибателей ног.

Выпрямление ног при выталкивании штанги происходит быстрее, чем их сгибание в фазе полуприседа. С увеличивающимся весом штанги на это уходит от 0,18 до 0,22 с. Характер работы мышц – «взрывной». Он обеспечивается одновременным, суммарным и быстрым действием разгибателей ног во всех суставах.

Перед безопорным приседом тяжелоатлет находится в выпрямленном положении и опирается на помост ступнями ног областью костей плюсны.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Выталкивание шт. от гр.
2. Швунг жим. шт. от гр.
3. Швунг Т. шт. от гр.

Период VII – «УХОД»

Фиксация – нагрузка распределяется равномерно на обе ноги, проекция центра тяжести грифа проходит через центр головки большеберцовой кости. Изгиб на траектории, активная работа рук.

Выход из ножниц производится смещением центра тяжести грифа назад усилием толчковой ноги и ее последующим перемещением на полшага назад.

В завершающей части упражнения «задняя» нога приставляется к толчковой ноге, и спортсмен занимает положение, когда проекция грифа проходит через середину стоп.

11-я фаза – безопорный подсед в ножницы.

В седьмом периоде имеются фазы: безопорного приседа (с задачей быстро сгруппировать звенья тела и использовать гриф в качестве опоры для ускорения движения туловища вниз) и опорного приседа (в его задачу входит прием штанги на прямые руки и удержание ее в таком положении).

В толчке от груди пятки на мгновение отделяются от помоста, и сразу же начинается расслабление разгибателей коленных и тазобедренных суставов.

Ступни прекращают давить на помост, ноги подтягиваются вверх и расставляются в переднезаднем направлении. В этот момент кисти рук упираются в гриф: активное взаимодействие со штангой способствует ускорению движения туловища вниз. Безопорное состояние в толчке от груди короче, чем при подъеме на грудь: его продолжительность незначительно сокращается при увеличении веса штанги (от

0,09 до 0,07 с).

Здесь очень быстро (от 26 до 33 см/с) сокращается двуглавая мышца бедра ноги, посылаемой вперед. С большой скоростью растягивается ее ягодичная мышца и широкая наружная бедра, с меньшей – икроножная.

Первой соприкасается с помостом нога, отставляемая назад. Она опускается на помост носком с опорой на все пальцы с поворотом пятки наружу. В конце безопорного приседа в зависимости от веса штанги (от 75 до 95%) в суставах ноги, посланной вперед, углы достигают: в коленном – 130-127°, в тазобедренном – 140-134°, в голеностопном суставе – 87-90°.

Нога, отставленная назад, максимально выпрямлена: в коленном суставе угол – 164-167°, в голеностопном – 101-107°.

12-я фаза – опорный подсед в ножницы.

Начинается опорный присед. Опираясь носком ноги о помост, атлет еще активнее упирается в гриф, посылая туловище вниз-вперед. Стопа ноги направлена прямо вперед или слегка развернута носком внутрь. Руки, отдаляя плечевой пояс от грифа, постепенно выпрямляются в локтевых суставах, а затем – в плечевых.

По мере опускания туловища вниз-вперед нога, посланная вперед, сгибается в коленном суставе, а отставленная назад – сгибается (по анатомическому признаку – разгибается) в голеностопном суставе, ее икроножная мышца функционирует в уступающем режиме и растягивается, носок стопы движется по направлению к голени, а пятка – к помосту.

Опираясь на помост, нога немного сгибается в колене. Мышцы рук в верхней части спины напрягаются. Штанга фиксируется относительно рук и плечевого пояса. После полного выпрямления рук мышцы ног (разгибатели) напрягаются, опорный присед заканчивается. В этот момент вес тела и штанги распределяется равномерно на обе ноги.

Голень ноги, находящейся спереди, немного отклонена от вертикали назад или направлена перпендикулярно к помосту.

Штанга фиксируется над головой на прямых руках; лучезапястные, локтевые, плечевые суставы и гриф – в одной вертикальной плоскости с туловищем, лопатки сомкнуты, голова расположена прямо, подбородок вытянут, взгляд направлен вперед.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Уход Т. в ножницы (разножку) со шт. от гр.

Период VIII – «ФИКСАЦИЯ»

13-я фаза – представление ног, фиксация.

Восьмой период имеет фазы выпрямления ног и туловища (с задачей сохранить в площади опоры проекцию ОЦМс «атлет-штанга») и фиксации штанги (ее задача – удержать штангу в неподвижном положении согласно правилам соревнований).

Вставание начинается с выпрямления ноги, стоящей впереди; вследствие большого размаха движения в голеностопном суставе голень отклоняется назад; угол в коленном суставе увеличивается; туловище сохраняет вертикальное положение и

перемещается назад и немного вверх. Большая часть веса тела и штанги постепенно переносится на другую ногу.

После выпрямления колена от помоста начинает отделяться носок, а затем – пятка; спортсмен переставляет впередистоящую ногу назад на одну-две стопы. Вслед за перестановкой впередистоящей ноги на новое место опоры к ней сразу же приставляется другая нога.

Штанга прочно фиксируется над головой на выпрямленных руках: углы в коленных и тазобедренных суставах составляют 179° , а в голеностопных – 95° . При фиксации штанги атлет делает выдох.

В фазе выпрямления ног и туловища линия тяжести колеблется назад, а затем – вперед. Принимая во внимание, что ОЦМс располагается высоко над опорой, для уменьшения амплитуды колебания перемещение ног не должно быть резким. Особенно осторожно переставляются ноги при выполнении упражнения со штангой тяжелого веса.

После фиксации спортсмен опускает штангу на помост.

Комплекс упражнений для отработки техники периода:

1. Преставление ног в и.п. со шт. над головой Т.хв.
2. Удержание статического положения в фиксации со шт. над головой Т.хв.
3. Удержание статического положения в ножницах со шт. над головой Т.хв с последующим преставлением ног.

Таблица 15

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике (этапы НП)

№ п/п	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		До года обучения	Свыше года обучения
Основные соревновательные упражнения			
1.	Рывок классический	+	+
2.	Толчок классический	+	+
Подготовительные рывковые упражнения			
3.	Протяжка рывковая с виса от паха	+	+
4.	Протяжка рывковая с виса от середины бедра	+	+
5.	Протяжка рывковая с виса выше колен	+	+
6.	Протяжка рывковая с виса ниже колен	+	+
7.	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+
8.	Протяжка рывковая с плинтов от середины бедра	+	+
9.	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+
10.	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+
11.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса от середины бедра		+
12.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса выше колен	+	+
13.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса ниже колен	+	+
14.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+
15.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов середины бедра		+
16.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов выше колен		+
17.	Приседания в рывковый сед	+	+
18.	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+

Подготовительные толчковые упражнения			
19.	Протяжка на грудь	+	+
20.	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+
21.	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+
22.	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+
23.	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+
24.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
25.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+
26.	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+
27.	Швунг жимовой из-за головы		+
28.	Приседания в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+
Специально-вспомогательные рывковые упражнения			
29.	Рывок с виса середины бедра		+
30.	Рывок с виса выше колен	+	+
31.	Рывок с виса ниже колен	+	+
32.	Рывок с плинтов выше колен	+	+
33.	Рывок с плинтов ниже колен	+	+
34.	Рывок без разброса ног с виса середины бедра	+	
35.	Рывок без разброса ног с виса выше колен	+	
36.	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен	+	
37.	Тяга рывковая с виса середины бедра		
38.	Тяга рывковая с виса выше колен	+	+
39.	Тяга рывковая с виса ниже колен		+
40.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		
41.	Тяга рывковая с плинтов выше колен		
42.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+
43.	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+
44.	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выходов на носки		
45.	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выходов на носки		
46.	Тяга рывковая с виса середины бедра без выходов на носки		
47.	Тяга рывковая с виса выше колен без выходов на носки	+	
48.	Тяга рывковая с виса ниже колен без выходов на носки	+	+
49.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
50.	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки		

51.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на носки		
52.	Уход рывковый в сед	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения			
53.	Подъем на грудь	+	+
54.	Подъем на грудь с виса середины бедра		+
55.	Подъем на грудь с виса выше колен		+
56.	Подъем на грудь с виса ниже колен	+	+
57.	Подъем на грудь с плинтов середины бедра	+	
58.	Подъем на грудь с плинтов выше колен		+
59.	Подъем на грудь с плинтов ниже колен	+	+
60.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	
61.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса выше колен	+	+
62.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен	+	+
63.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
64.	Тяга толчковая		+
65.	Тяга толчковая с виса середины бедра		
66.	Тяга толчковая с виса выше колен		
67.	Тяга толчковая с виса ниже колен		+
68.	Тяга толчковая с плинтов выше колен	+	+
69.	Тяга толчковая с плинтов ниже колен	+	+
70.	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+
71.	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выходов на носки	+	+
72.	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки	+	+
73.	Тяга толчковая с виса середины бедра без выходов на носки	+	+
74.	Тяга толчковая с виса выше колен без выходов на носки	+	+
75.	Тяга толчковая с виса ниже колен без выходов на носки	+	+
76.	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
77.	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+

78.	Тяга толчковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+
79.	Швунг толчковый от груди	+	+
80.	Толчок от груди	+	+
Дополнительные упражнения			
81.	Жим штанги от груди стоя	+	+
82.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+
83.	Жим штанги от груди лежа	+	+
84.	Приседания со штангой на плечах	+	+
85.	Полуприседания со штангой на плечах	+	+
86.	Приседания со штангой на скамью	+	+
87.	Приседания со штангой на груди	+	+

Учебный материал по теоретической подготовке для этапа НП

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

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Примерные темы по теоретической подготовке для этапа НП и их краткое содержание:

Тема «Физическая культура и спорт в РФ»

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и

спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Тема «Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом»

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Основные функции тяжелой атлетики в Древнем мире и в средние века. Современный этап развития тяжелой атлетики. Начало развития тяжелой атлетики в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие тяжелой атлетики в Советском Союзе. Участие тяжелоатлетов СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение. Достижения советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.

Тема «Меры обеспечения безопасности при проведении занятий»

Правила поведения тяжелоатлета в спортивном зале и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним на помосте. Правила транспортировки оборудования к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на помостах. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Тема «Оборудование, инвентарь и снаряжение для тяжелой атлетики»

Характеристика мест для занятий тяжелой атлетикой: тяжелоатлетический зал (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение). Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по тяжелой атлетике: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Одежда тяжелоатлета (для тренировок, соревнований).

Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека»

Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление, их проявления в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств.

Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика тяжелой атлетики. *Тема «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки»* Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема «Гигиена, закаливание, режим и питание»

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния тяжелоатлета, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях тяжелой атлетикой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Тема «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж»

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний тяжелоатлетов. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. 36 Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема «Техника и тактика тяжелой атлетики»

Понятие о технике в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения подъема штанги. Характеристика основных

элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки. Понятие о тактической подготовке в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Тема «Правила соревнований, организация и проведение»

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи на помосте, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Тяжелоатлетический зал. Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований.

Церемония награждения победителей

Тема «Планирование спортивной тренировки»

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники рывка и толчка;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (далее – УТ) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации

двигательных действий тяжелоатлета, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении упражнений. Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения полуприседа, а затем низкого седа при выполнении рывка и толчка, эффективного выталкивания штанги, активному выходу, овладению жесткой системой рукатуловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На тренировочном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма тяжелоатлетов. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в тяжелой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости. На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их всё более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы с весами от критических до соревновательных. Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях. Планирование тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объёму и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объёма и интенсивности, а

также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах спортивного совершенствования, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки и рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
- формирование мобилизационной готовности спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи. На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать

росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена. Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объёмом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки.

Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса и микро и макроцикле в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Находясь в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки. Таким

образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Таблица 16

Примерный программный материал при проведении занятий на этапах подготовки
УТ, ССМ, ВСМ

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт в России
2	Антидопинговые мероприятия
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм.
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов
7	Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов
8	Методика тренировки тяжелоатлетов
9	Планирование спортивной тренировки краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
11	Психологическая подготовка
12	Общая и специальная физическая подготовка
13	Правила соревнований и их организация и проведение
14	Зачетные требования по теоретической подготовке
Практическая подготовка	
1	Общефизическая подготовка
2	Специальная подготовка
3	Контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях
5	Инструкторская и судейская практика
6	Медицинские обследования

Таблица 17

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике на этапах УТ, ССМ, ВСМ

№ п/п	Упражнения	Этап		
		УТ	ССМ	ВСМ

1	Рывок классический	+	+	+
2	Рывок из положения ниже колен		+	+
3	Рывок из положения гриф ниже колена		+	+
4	Рывок из положения гриф выше колена	+	+	+
5	Рывок из положения ноги прямые в наклоне			+
6	Рывок из прямой стойки		+	+
7	Рывок классический стоя на подставке			+
8	Рывок в полуприсед	+	+	+
9	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена	+	+	+
10	Рывок в полуприсед штанга от коленного сустава		+	+
11	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена	+	+	+
12	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые, в наклоне		+	+
13	Рывок в полуприсед из и.п. стоя на подставке		+	+
14	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+
16	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен	+	+	+
17	Тяга рывковая от коленного сустава			+
18	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен	+	+	+
19	Тяга рывковая до коленного сустава		+	+
20	Тяга рывковая стоя на подставке	+	+	+
21	Тяга рывковая медленно+быстро		+	+
22	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая		+	+
23	Тяга рывковая меленный подъем+медленное опускание		+	+
24	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен+выше колен		+	+
25	Тяга рывковая с 4 остановками			+
26	Тяга рывковая с 4 остановками + медленное опускание+тяга рывковая быстро			+
27	Тяга рывковая+рывок классический	+	+	+
Толчковые упражнения основная нагрузка				
28	Толчок классическая	+	+	+
29	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен	+	+	+
30	Толчок классический из и.п. от коленного сустава			+
31	Толчок классический из и.п. гриф выше колена	+	+	+
32	Толчок на грудь в полу присед	+	+	+
33	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена	+	+	+
34	Толчок на грудь из и.п. от коленного сустава			+

35	Толчок на грудь из и.п. гриф выше колена	+		
36	Толчок на грудь в полуприсед+приседание+толчок	+	+	+
37	Толчок на грудь в полуприсед+швунг толчковый+приседание (штанга вверх на вытянутых руках)	+		
38	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый	+	+	+
39	Швунг толчковый со стоек	+	+	
40	Швунг толчковый+толчок	+	+	
41	Швунг толчковый из-за головы+приседание		+	+
42	Полутолчок+толчок		+	+
43	Толчок со стоек	+	+	+
44	Толчок из-за головы	+	+	+
45	Приседание гриф на плечах+толчок из-за головы	+		
46	Приседание тяга на груди+толчок	+	+	+
47	Толчковая тяга	+	+	+
48	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена	+	+	+
49	Толчковая тяга из и.п. гриф у коленных суставов			+
50	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена	+	+	+
51	Толчковая тяга до коленного сустава		+	+
52	Толчковая тяга стоя на подставке	+	+	+
53	Толчковая тяга до выпрямления ног	+		
54	Толчковая тяга медленно+быстро	+	+	+
55	Толчковая тяга с медленным опусканием			+
56	Толчковая тяга медленный подъем+медленное опускание			+
57	Толчковая тяга с 4 остановками			+
58	Толчковая тяга с 4 остановками+быстро			+
59	Толчковая тяга средним хватом		+	+
60	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга		+	+
Приседания (основная нагрузка)				
61	Приседания гриф на плечах	+	+	+
62	Приседания гриф на груди	+	+	+
63	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме		+	+
Наклоны (основная нагрузка)				
64	Тяга становая рывковым хватом	+	+	+
65	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами		+	+
66	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок		+	+
Жимовые (основная нагрузка)				
67	Жим стоя			+
68	Швунг жимовой			+

69	Швунг жимовой+приседания	+	+	
70	Швунг жимовой из-за головы+приседания			+
71	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+	+
72	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый	+	+	+
73	Жим лежа	+	+	+
Мышцы ног (дополнительная нагрузка)				
74	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	+	+	+
75	Жим лежа ногами			+
76	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах	+		
77	Приседание в «ножницы» со штангой на груди	+		
78	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках	+	+	+
79	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый	+		
80	Прыжки в глубину	+	+	+
81	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+	+
82	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах	+	+	+
83	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+		
84	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)				
85	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+
86	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+	+
87	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке	+		
88	Жим сидя	+		
89	Жим лежа на наклонной скамье		+	+
90	Протяжка вверх толчковым хватом	+		+
91	Протяжка вверх рывковым хватом			+
92	Протяжка вверх толчковым хватом+приседание	+		+
93	Протяжка вверх толчковым хватом от коленного сустава	+		+
94	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты		+	+
95	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый			+
96	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый			+
97	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый		+	
98	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый	+	+	

Техническая подготовка на этапах ССМ и ВСМ.

Задачи технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности тяжелоатлетов;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и свободным стилем.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Тяжеловатлетическая подготовка. Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой тяжелой атлетики. Они могут применяться не только с юными тяжелоатлетами, но и с успехом могут быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Упражнения для рывка:

- тяга в рывковом хвате силой рук с виса;
- тяга в рывковом хвате силой рук с виса от уровня коленных суставов;
- тяга в рывковом хвате силой рук с плинтов или подставок;
- тяга в рывковом хвате силой рук со старта;
- тяга рывковая без подрыва и с подрывом
- тяга рывковая с виса; - тяга рывковая с подставок или стоя на возвышении (плинтах);
- рывок с виса с подседом «разножкой»;
- подъем штанги на грудь широким хватом;
- приседание в выпаде со штангой вверху на выпрямленных руках;
- рывок без подседа;
- рывок без подседа с виса и подставок;
- рывок с полуприседом;
- рывок с полуприседом с подставок и с виса;
- рывок с подседом в «ножницы и разножку» с виса;

Упражнения для толчка:

- подъем на грудь без подседа;
- подъем на грудь с полуприседом;
- подъем на грудь без подседа с виса;
- подъем на грудь с полуприседом с виса;
- подъем на грудь без подседа с подставок;
- подъем на грудь с полуприседом с подставок;
- подъем на грудь с подседом в «разножку», «ножницы» с виса;
- тяга толчковая без подрыва;
- тяга толчковая;
- тяга толчковая с виса и подставок;
- тяга толчковая, стоя на плинтах;

- швунг толчковый;
- толчок из-за головы (с подседом);
- толчок от груди со стоек;
- приседание со штангой вверху на выпрямленных руках в выпаде (хват толчковый).

Общесиловые упражнения: Для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницы» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног – пятки вместе носки врозь; 7
- приседание со штангой на плечах в уступающем режиме, с максимальным весом (110 – 120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встает при помощи ассистентов;
- приседание в «глубину», отягощение (гири, диски и др.) в руках или на поясе;
- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- приседание в гакк-машине
- штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи, спортсмена, приседание под углом;
- жим ногами – и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа; - разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;

прыжки вверх со штангой на плечах – и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;

- прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;
- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

Для рук: - жим штанги лежа на наклонной скамье;

- жим штанги сидя под углом 30-45 градусов;
- жим штанги от груди стоя, хват толчковый;
- жим стоя из-за головы, широким хватом;
- жим стоя из-за головы, средним хватом;
- жим стоя из-за головы, узким хватом;
- дожимы лежа;
- жим сидя от груди;
- жим сидя из-за головы;
- швунг жимовой;
- жим гантелей (гирь) от груди попеременно, стоя или сидя;
- жим гантелей (гирь) от груди одновременно, лежа на скамье, стоя или сидя;
- французский жим
- разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье;
- разведение гантелей лежа головой вверх, вниз на наклонной скамье;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на спине с наклоном вперед;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе;
- сгибание и разгибание рук в упоре на скамейку сзади с отягощением на бедрах;

- упражнения на развитие трицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнения на развитие бицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнения на развитие дельтовидных мышц стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнение на развитие широчайшей мышцы, стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

Для мышц спины и живота:

- наклоны со штангой на плечах, стоя на полусогнутых в коленях ногах;
- наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах;
- наклоны со штангой на плечах, сидя на скамье;
- наклоны на «козле» со штангой за головой;
- наклоны стоя на планках с отягощением в руках;
- пресс на «козле» - и.п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой;
- пресс на наклонной скамье вниз головой, под разными углами.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допингконтроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами;
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов. Назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их

аналоги и производные. Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Кодекс

ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

На учебно-тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов. На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются

внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов. Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с тематическим материалом по теоретической подготовке представлен в таблице 18.

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше года обучения:	300/300		
	История возникновения вида спорта тяжелая атлетика и его развитие	60/60	сентябрь-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие тяжелой атлетика в России и за рубежом: История зарождения тяжелой атлетики как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования тяжелоатлетов. Система международных и российских соревнований по тяжелой атлетике. Достижения сильнейших российских и зарубежных тяжелоатлетов.
	Оборудование и спортивный инвентарь по тяжелой атлетике. Правила поведения	60/60	октябрь-ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Основные меры безопасности и правила поведения на тренировке
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	60/60	декабрь-январь	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: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта	60/60	февраль-март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

				обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	апрель-май	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	30/30	в течение года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:	600/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь-октябрь	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.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	октябрь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по тяжелой атлетике	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Режим дня и питание обучающихся Влияние физических упражнений на организм человека	60/90	ноябрь-январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	60/90	в течение года	Классификация соревнований. Анализ участия в соревнованиях в соответствии с ФССП. Правила поведения при участии в спортивных

	обучающихся			соревнованиях. Структура и содержание Дневника обучающегося.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники тяжелой атлетики	60/90	в течение года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Правила вида спорта тяжелая атлетика	90/120	февраль-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике. Правила, организация и проведение соревнований.
	Правила безопасности в летний сезон	30/60	май	Инструктаж перед летним оздоровительным сезоном
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапах ССМ и ВСМ:	480		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	30	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	30	октябрь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30	ноябрь-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	60	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	30	в течение года	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. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств тяжелоатлета. Необходимость сознательного отношения обучающегося к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Спортивная честь и культура поведения спортсмена.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60	ноябрь - 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	30	в течение года	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
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	30	в течение года	Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности.
	Влияние физических упражнений на организм человека	30	февраль-май	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности

				возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня)
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	60	март-июнь	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях тяжелой атлетикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям по тяжелой атлетике. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Оказание первой медицинской помощи.
	Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки.	60	в течение года	Техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки тяжелоатлетов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств)
	Спортивный инвентарь и оборудование	30	Май-август	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием
	Восстановительные средства и мероприятия	Самостоятельно 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»

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

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

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

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

Особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом, тренерско-преподавательским составом. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы

формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой.

При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья), в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача.

Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований тренер-преподаватель обязан:

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- каждую тренировку начинать с разминки;

- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;

- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;

- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение администратору или тренеру-преподавателю;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.
- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

- Нельзя превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

• Нельзя использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

• На тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

Меры безопасности в обращении со штангой:

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.
- Необходимо регулярно проверять гриф - нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.
- Не следует применять штангу, которая обучающемуся не по силам.
- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом:

страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррористической и противопожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом. Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 20);

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 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	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	штук	2

	(диаметр 9,7 см – 13,7 см)		на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магнезница	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на помост
27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на помост
29.	Скакалка гимнастическая	штук	1
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	8
31.	Скамья гимнастическая	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	на помост
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Едини	Расчет	Этапы спортивной подготовки

п/п		ца измере ния	ная единиц а	Этап начально й подготовк и		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжеловатлетичес кие (штангетки)	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжеловатлетичес кие	пар	на обучаю щегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжеловатлетичес кие	пар	на обучаю щегося	–	–	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжеловатлетичес кий	шту к	на обучаю щегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжеловатлетичес кое	шту к	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучаю щегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	шту к	на обучаю щегося	–	–	3	1	3	1	3	1

Таблица 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Едини ца измере ния	Расчет ная единиц а	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начально й подготовк и	Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Магnezия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615),

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Повышение квалификации работников является непрерывным процессом и осуществляется 1 раз в 3 года в течение всего периода работы в Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238 с.
5. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с.
6. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
7. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия : Авторский учебник). ISBN 9785- 534-07657-8
8. Койчев, В.И., Томилов, В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015. – 39 с.
9. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
11. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
12. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
13. Свидетельство о регистрации базы данных «Цифровой контент электронного обучения по силовым видам спорта» // Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер. – RUS 2019621422 от 06.08.2019
14. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека (ОбщаяСпортивная- Возрастная)/ А.С. Солодков Е.Б. Сологуб – Учебник для ВУЗов физической культуры – Москва-Sport, 2016.
15. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.:, 2010. -76 с.

16. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 380 с.
17. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 2: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 496 с.
18. Хайруллин, Р.А. Проблема и методические возможности профилактики травм и стабилизации двигательного навыка /Р.А. Хайруллин. – Казань, 2009. – 93 с.
19. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.
20. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019. – 180 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811
2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Беззубов, А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2(12). – С. 81–92.
4. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Беляев, В.С., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки». – 2015. – №3 (19). – С. 44–53.
6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
8. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
9. Волков, Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
10. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
11. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.
12. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
14. Крылов, В. М. Психолого-педагогические условия развития саморегуляции у тяжелоатлетов подросткового возраста / В. М. Крылов, А. В. Крылова, Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15. – № 3. – С. 35-41. – DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-3-35-41.

15. Мишустин, В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В. Н. Мишустин, А. С. Беляев // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1. – С. 65-67. 16. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П.

Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 12-14.

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

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

19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

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

21. Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Структура базовой физической подготовки детей 8-10 лет, ориентированных к занятиям тяжелой атлетикой // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VIII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М.: ООО «Буки Веди», 2018. – С. 193–196.

22. Черногоров, Д.Н. Базовая физическая подготовка в подготовительном периоде тренировки тяжелоатлетов-разрядников / Д.Н. Черногоров, Е.Р. Гросс, С.И. Устинов, С.В. Кузнецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4, № 4. С. 94–97.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) [электронный ресурс] <http://www.rfwf.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

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

4. Официальный интернет-сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) <https://iwf.sport/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF) [электронный ресурс] <https://www.ewfed.com/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства

(ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

9. Правила соревнований по тяжелой атлетике [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/> (дата обращения: 19.11.2021).

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