

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Малахит»
Асбестовского городского округа**

Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23
тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru
ИНН/КПП 6603010183/660301001 ОКТМО 65730000 БИК 046577001

Принято:
На тренерском совете
протокол от 07.02.2023 № 1

Утверждаю:

Директор МБУСШ «Малахит» АГО
О.В. Одегова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

по этапам спортивной подготовки:

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

Срок реализации программы: 10 лет и более

2023 год

Содержание

1. Общие положения	3
Нормативное обеспечение Программы	3
Цель Программы, задачи	3
2. Характеристика Программы	5
Сроки реализации Программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения	5
Объем Программы «Тяжелая атлетика»	6
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
Годовой учебно-тренировочный план	11
Календарный план воспитательной работы	12
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15
Планы инструкторской и судейской практики	16
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. Система контроля	20
Этап начальной подготовки	22
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	22
Этап совершенствования спортивного мастерства	23
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе	23
4. Рабочая программа по тяжелой атлетике	25
Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	25
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	28
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	41
Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий	46
5. Особенности осуществления Программы по спортивным дисциплинам	40
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
Материально-технические условия реализации Программы	42
Кадровые условия реализации Программы	43
Информационно-методические условия реализации Программы	46

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

2. 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.

Многолетняя подготовка в тяжелой атлетике охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России и мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Этап начальной подготовки.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-3 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (4-5 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из практически здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике настольного тенниса, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение современной техникой и тактикой настольного тенниса;
- совершенствование индивидуальной техники и тактики игры, индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по «тяжелой атлетике» в СШ «Малахит» АГО (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика тяжелой атлетики, физическая подготовка, медицинские и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по «тяжелой атлетике», в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для тяжелой атлетики;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Срок обучения по Программе – 10 лет и более. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается (с учетом спортивных результатов).

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп

разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

В учебно-тренировочные группы зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

Недельный и годовой объем тренировочной нагрузки может быть

снижен начиная с этапа начальной подготовки, но не более чем на 25 % от общего годового объема тренировочной нагрузки.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

5.2. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

5.3. 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14

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

5.4. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности:

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

5.5. Инструкторская и судейская практика.

5.6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.7. Контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Учебно-тренировочный план определяет объем

учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

На основании годового плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

6.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		8	8	6	6	4

1	Общая физическая подготовка	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27
2	Специальная физическая подготовка	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	4-5	8-10	9-12
4	Техническая подготовка	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6
5	Тактическая подготовка	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
6	Психологическая подготовка					
7	Теоретическая подготовка					
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5

6.2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		12-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2				3				4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10				8				4	
1	Общая физическая подготовка	116	155	149	190	171	230	201	213	200	220
2	Специальная физическая подготовка	39	52	65	84	134	180	240	255	369	404
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21	36	75	94	94	150
4	Техническая подготовка	31	42	28	44	38	48	47	52	43	49
5	Тактическая подготовка	2	3	4	4	11	15	22	23	20	21
6	Теоретическая подготовка	8	10	15	15	15	19	22	23	20	21
7	Психологическая подготовка	2	3	4	4	11	15	22	23	20	21
8	Контрольные мероприятия	6	6	6	6	16	20	24	30	24	30
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	47	50	74	62	100
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8
11	Восстановительные мероприятия	3	6	6	24	30	40	40	50	80	100
12	Самоподготовка	23	31	31	41	52	72	83	93	100	124
Общее количество часов в год		234-312		312-416		520-728		780-936		936-1248	

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание является частью системы спортивной подготовки, направленное на формирование положительных черт личности.

Воспитательная работа в СШ «Малахит» АГО ориентирована на формирование и развитие культуры, которая становится альтернативой зависимому поведению подростков, в том числе от наркотиков, курения. Воспитательная деятельность тренеров-преподавателей спортивной школы строится с учетом индивидуальных возможностей и способностей обучающихся и направлена на развитие у них стремления к здоровому образу жизни, творческой активности, нравственно-этического и патриотического воспитания, которые невозможны без регулярных занятий физической культурой и спортом.

С помощью физического воспитания происходит формирование здоровых привычек, самоконтроля, вырабатывается образ «Я» юного спортсмена, формируется чувство уверенности в себе.

Цель воспитательной работы в СШ «Малахит» АГО – является формирование духовно-развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

Задачи воспитательной работы:

- Создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

- Создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей.

- Привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания.

- Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Исходя из принципов спортивной деятельности и конкретных целей видов спорта, мы выделяем основные цели воспитания спортсмена в нашей школе:

- Развитие творческой личности;
- Формирование мотивации спортивной деятельности, которая способствует развитию спортивной карьеры;
- Формирование психических качеств, присущих именно спортсмену и обеспечивающих адекватную приспособленность спортсмена к определенному виду спорта;
- Формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

1. Профориентационная деятельность;
2. Здоровьесберегающая деятельность;
3. Патриотическое воспитание;
4. Развитие творческого мышления;
5. Нравственно-этическое и правовое воспитание.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	1. Судейство соревнований муниципального уровня, внесенных в ЕКП (группы ССМ)	по Единому календарному плану
		2. Участие в семинарах по судейству	В течение года
		3. Семинар-практикум: «Разработка положений по проведению соревнований муниципального уровня»	В течение года
		4. Судейство товарищеских встреч по виду спорта (группы УТГ-3)	В течение года
		5. Судейство внутришкольных соревнований (группы УТГ-4,5)	В течение года
		6. Семинар-практикум: «Анализ действий судьи по видеороликам соревнований»	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	1. Семинар-практикум: «Составление конспектов учебно-тренировочных занятий по целям и задачам»	В течение года
		2. Проведение учебно-тренировочных занятий совместно с тренером-преподавателем в группах этапа начальной подготовки» (начиная с УТГ-3)	В течение года
		3. Участие в проведении спортивных мероприятий в период летней оздоровительной компании.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Участие во всероссийских мероприятиях: - «Лыжня России»; « Кросс наций» и другие	В течение года
		2. Сдача норм ГТО	В течение года
		3. Проведение походов выходного дня на природу	В течение года
2.2	Режим питания и отдых	1. Проведение бесед на тему: «Режим питания спортсмена»	В течение года
		2. Организация восстановительных мероприятий в рамках учебно-тренировочного	В течение года

		процесса	
		3. Организация восстановительных тренировочных сборов после соревновательного периода	Весна-лето
		4. Семинар-практикум по составлению режима спортсмена для восстановления после соревновательного периода	В течение года
		5. Проведение инструктажей, с целью профилактики травматизма	1 раз в 6 месяцев
2.3.	Медико-биологическое исследование	1. Практические занятия по выработке навыков самоконтроля ЧСС	В течение года
		2. Ведение дневника самоконтроля спортсменов (начиная с УТГ-4,5 и старше)	
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Изучение истории развития спорта, биографии знаменитых спортсменов	В течение года
		2. Беседы, посвященные празднованию знаменательных дат: - Дню защитника отечества; - Дню Победы в Великой Отечественной войне	Февраль - май
3.2	Практическая подготовка	1. Проведение мероприятий, посвященных «Дню защитника отечества	Февраль
		2. Проведение турниров, посвященных знаменитым спортсменам-землякам	В течение года
		3. Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню города Асбеста и Дню физкультурника	В течение года
3.3	Формирование гражданина-патриота	4. Организация посещения городского музея	В течение года
		5. Организация просмотра и обсуждения видеофильмов	В течение года
		6. Чествование спортсменов-победителей соревнований разного уровня	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	1. Участие в показательных выступлениях на городских мероприятиях	В течение года

		2. Проведение мероприятий совместно с родителями: - «Веселые старты»; - конкурсы «Мама, папа, я – спортивная семья»	В течение года
5. Нравственно-этическое воспитание			
5.1.	Профилактика правонарушений	1. Проведение бесед на темы: «О вреде курения, алкоголя», «О вреде наркотиков» и др.	В течение года
		2. Изучение Устава спортивной школы	В течение года
		3. Оформление тематических стендов в спортивной школе	В течение года
		4. Размещение для обучающихся на официальном сайте спортивной школы информации по:	В течение года
5.2.	Формирование спортивного поведения у обучающихся на соревнованиях	1. Изучение правил спортивной этики	1 квартал года
		3. Выработка и использование традиций на соревнованиях (приветствия соперников, этика поведения болельщиков)	В течение года

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1.	Проведение инструктажа по антидопинговому Законодательству	Январь сентябрь	Инструкция по антидопинговому Законодательству, план проведения. Отметка в журнале
2	Провести викторину: «Что такое антидопинг»	Апрель-май	План проведения беседы. Конспект беседы. Отчет о проведении беседы.
3	На теоретическом занятии изучить антидопинговые правила	Февраль октябрь	Подготовить материалы для изучения тем. Отчет о проведении работы.
4.	Изучить состав медицинской аптечки, используемой на соревнованиях. Объяснить для чего нужны входящие в состав лекарственные препараты.	Июнь-июль	Перечень препаратов согласовать с фельдшером
5.	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	Один раз в год	Сделать отметку в журнале учета групповых занятий. Предоставить в конце года список спортсменов, прошедших семинар.

6.	Организация и проведение собрания с родителями по теме :«За чистый спорт»		Протокол собрания
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Проведение инструктажа тренерам по антидопинговому законодательству (изменения)	январь сентябрь	Инструкция по антидопинговому Законодательству, план проведения
2.	Организация и проведение бесед «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»	В течение года	План проведения беседы. Конспект беседы. Отчет о проведении беседы.
3.	Изучение: - «Антидопинговых правил, - запрещенного списка препаратов; - процедуры прохождения допинг-контроля	февраль, октябрь	Подготовить материалы для изучения тем. Отчет о проведении работы.
4.	Изучить материалы по теме: «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» (спортсмены включенные в списки сборных команд)	в течение года	Подготовить методический материал совместно с инструкторами-методистами. Отчет по изучению темы.
5.	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	в течение года	Сделать отметку в журнале учета групповых занятий. Предоставить в конце года список спортсменов, прошедших семинар.
6.	Организация и проведение собрания с родителями по теме:« Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	в течение года	Подготовить совместно с инструкторами-методистами материалы. Протокол собрания
7.	Организовать семинар для тренеров «Виды антидопинговых нарушений»	ноябрь	Разработка плана проведения семинара совместно с инструкторами-методистами
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	в течение года	Внести сведения в журнал учета групповых занятий, Предоставить списки в методический кабинет.
2.	Организовать семинар для Спортсменов «Виды антидопинговых нарушений»	апрель	Разработка плана проведения семинара совместно с инструкторами-методистами
3.	Проведение инструктажей по антидопинговым правилам	март, сентябрь	Отметка в журнале учета групповых занятий

9. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, контрольных занятиях и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам в тяжелой атлетике, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 1 года:

Освоение терминологии, принятой в тяжелой атлетике;

Овладение командным языком, умение отдать рапорт;

Проведение упражнений по построению и перестроению группы;

Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 2 года:

Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими приемы выполнения упражнений, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению выполнению упражнений.

Судейство на тренировочных занятиях в своей группе (без судейских счетчиков).

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 3 года:

Умение вести наблюдения за занимающимися младших групп, выполняющими упражнения, и на соревнованиях муниципального уровня;

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

Судейство на тренировочных занятиях. Выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 4 года:

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе;

Выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 5 года:

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному

обучению технике выполнения упражнений;

Проведение занятий в младшей группе.

Проведение соревнований по тяжелой атлетике в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований. Составление календарного плана для своей группы.

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной частитренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении соревнований по настольному теннису. Знать правила и уметь заполнять протокол.

Участвовать в судействе учебных игр.

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи или в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- 1) медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- 2) углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- 3) наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- 1) психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- 2) создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с атлетами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения

теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы на начальном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в спортивные школы и отделения тяжелой атлетики, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце учебно-тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ✓ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ✓ оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
- ✓ выполнения контрольных упражнений на начальном этапе по физической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки атлетов и состояния спортсменов включает:

- ✓ учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- ✓ оценку переносимости спортсменом учебно-тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера-преподавателя, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- ✓ оценку функционального состояния организма обучающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- ✓ оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности атлета по данным регулярного контрольного тестирования;
- ✓ врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние атлетов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

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

На этапе начальной подготовки:

- 1) Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- 2) Повысить уровень физической подготовленности;
- 3) Овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- 4) Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 5) Соблюдать антидопинговые правила;
- 6) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 2) Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- 3) Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 4) Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- 5) Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- 6) Изучить антидопинговые правила;
- 7) Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 8) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 9) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- 10) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- 11) Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 2) Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 3) Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- 4) Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- 5) Выполнить план индивидуальной подготовки;
- 6) Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- 7) Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 8) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

9) Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

10) Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

11) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

12) Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевод
на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа 15 кг на прямых руках в рывковом	количество раз	не менее	
			-	1

	хвате с задержкой 3 с в низком седе)			
2.2.	Приседание (с удержанием грифа 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 3 лет		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше 3 лет		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства

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

	90° руках.			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

14.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки:

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

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности 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.

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Методические указания на первые три месяца обучения

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую – в процесс обучения включаются 23 упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с

меньшими отягощениями до основно- тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых Iв упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что не выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Тренировки в первом календарном году для ГНП, как и

прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалифицированные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им

должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

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

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

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ. Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП

- от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

В ГНП запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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

Программа общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

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

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

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

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

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

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

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет
Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Тренировочный этап (далее – ТЭ) 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 рука-туловище. 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.

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 специализированных 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 объёма 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 её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

14.3. Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность 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 тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

На этапе высшего спортивного мастерства 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.

Примерный программный материал при проведении тренировочных занятий на всех этапах подготовки

№ 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 занимающихся
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 краткое сведения о физиологических основах

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике

№ п/п	Упражнения	Тренировочный этап		
		ТЭ	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		+	+
21	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая		+	+
22	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	+	+	+
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	+	+	+
<i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i>				
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:

7. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности тяжелоатлетов;

8. 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.

Тяжелоатлетическая 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 вися;
- тяга в рывковом хвате силой рук с вися 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 вися;

- тяга рывковая с подставок или стоя на возвышении (плинтах);
- рывок с вися 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 вися и подставок;
- рывок с полуприседом;
- рывок с полуприседом с подставок и с вися;
- рывок с подседом в «ножницы и разножку» с вися;
- рывок одной рукой с полуприседом, подсед в «разножку», «ножницы» из исходного положения со штангой на плечах;
- рывок с полуприседом в «ножницы» с вися (плинтов);
- рывок с полуприседом в «ножницы»;
- приседание в «разножке», «ножницах» со штангой на выпрямленных руках.

Упражнения для толчка:

- подъем на грудь без подседа;
- подъем на грудь с полуприседом;
- подъем на грудь без подседа с вися;
- подъем на грудь с полуприседом с вися;
- подъем на грудь без подседа с подставок;
- подъем на грудь с полуприседом с подставок;
- подъем на грудь с подседом в «разножку», «ножницы» с вися;
- тяга толчковая без подрыва;
- тяга толчковая;
- тяга толчковая с вися 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).

Общесилловые 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;
- 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 (гиря, 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.

15. Учебно-тематический план:

Темы теоретической подготовки	Объем времени (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до года/свыше года)			
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	январь-февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	сентябрь-октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Всего на этапе начальной подготовки:	120/180		
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до трех лет/свыше трех лет)			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	январь-февраль	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского	70/107	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.

движения			
Режим дня и питание обучающихся	70/107	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности	70/107	июнь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовленности. Основы техники вида спорта.	70/170	август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/102	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/102	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на учебно-тренировочном этапе	600/960		
Олимпийское движение. Роль место физической культуры в обществе.	200	январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Психологическая подготовка	200	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

16. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»** основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки 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».

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В СШ «Малахит» АГО имеется вся необходимая инфраструктура для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалки, душевые, медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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)».

Медицинский осмотр обучающиеся проходят ежегодно (группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа – 1 раз в год, группы этапа совершенствования спортивного мастерства – 2 раза в год) на базе детской поликлиники в кабинете спортивной медицины.

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

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

16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2
			на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1
23.	Магnezия	кг	0,5
			на обучающегося
24.	Магnezница	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
27.	Ноутбук	штук	1
28.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
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
			на помост
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 N 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 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 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

- положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Сурыхин. – 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 978-5- 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. 70
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 (Общая-Спортивная/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. — 2-е

- изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 380 с.
17. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 2: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2-е 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 с. 71
2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 81 с.
3. Беззубов, А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогикопсихологические 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 72

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

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. 73

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/high-sport/edinayavserossiyska/31598/>