

Управление образования Администрации Северодвинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 3 от 25.05. 2023



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

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 949)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 4 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 лет

Автор-составитель:
инструктор-методист Данилова О.С.

Северодвинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	3
2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»	3
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3. Объем Программы	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия	7
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.3. Спортивные соревнования	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6. Воспитательная работа и календарный план воспитательной работы	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	24
3.1. Оценка результатов освоения программы	25
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»	28
4.1. Виды спортивной подготовки	29
4.2. Учебно-тематический план	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
6.1. Кадровые условия реализации Программы	59
6.2. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	62

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 спортивной дисциплине "тяжелая атлетика" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП) и Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 6 февраля 2023 г.

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, выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было

установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

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

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта по виду спорта «тяжелая атлетика»

Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 29 кг - двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
	весовая категория 31 кг - двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
	весовая категория 33 кг - двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
	весовая категория 35 кг - двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
	весовая категория 37 кг - двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
	весовая категория 40 кг - двоеборье	048 006 1 8 1 1 Д
	весовая категория 40 кг - рывок	048 007 1 8 1 1 Д
	весовая категория 40 кг - толчок	048 008 1 8 1 1 Д
	весовая категория 41 кг - двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 45 кг - двоеборье	048 010 1 8 1 1 С
	весовая категория 45 кг - рывок	048 011 1 8 1 1 С
	весовая категория 45 кг - толчок	048 012 1 8 1 1 С
	весовая категория 49 кг - двоеборье	048 013 1 6 1 1 С
	весовая категория 49 кг - рывок	048 014 1 6 1 1 С
	весовая категория 49 кг - толчок	048 015 1 6 1 1 С
	весовая категория 55 кг - двоеборье	048 016 1 6 1 1 Я
	весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 6 1 1 Я
	весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 6 1 1 Я
	весовая категория 59 кг - двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
	весовая категория 59 кг - рывок	048 020 1 6 1 1 Б
	весовая категория 59 кг - толчок	048 021 1 6 1 1 Б
	весовая категория 61 кг - двоеборье	048 022 1 6 1 1 А
	весовая категория 61 кг - рывок	048 023 1 6 1 1 А

весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

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

Таблица 1

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

2.3. Объем Программы

Планируемый объем учебной деятельности устанавливается в программе с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, федеральным стандартом по виду спорта "тяжелая атлетика".

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 (таблица 3).

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

Таблица 2

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

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия - групповые теоретические и практические занятия - проводятся в форме лекции или бесед тренеров-преподавателей, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;

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

- медико-восстановительные мероприятия;

- тренерская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях обучающиеся должны знакомиться с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получать знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных. На практических занятиях обучающиеся должны овладевать техникой тяжелоатлетических упражнений, развивать свои физические качества, приобретать инструкторские и судейские навыки, выполнять контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организовать в соответствии с годовым календарным планом.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.

2. Основной.

3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

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

Задачи:

- раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

- «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов);

- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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

3) заключительная часть — (примерно 10-20% занятия).

Задачи:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 3

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	------------------------------------------------	---	-------------

2.4.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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»;

- с выполнением плана спортивной подготовки;

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

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годовом учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

МБОУ ДО «СШ № 2» направляет обучающихся 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.

Таблица 4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица 5

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

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. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в таблице 6) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка			
		4,5-6	6-8	10-12	15-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	14-188	186-230	250-280	296-300
2.	Специальная физическая подготовка	59-80	76-110	178-218	312-332
3.	Техническая подготовка	26-35	32-50	42-50	62-80
4.	Тактическая подготовка		2-4	3	2
5.	Теоретическая подготовка	6	2-3	10-14.	16
6.	Психологическая подготовка		2-3	3	2
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	4
8.	Инструкторская практика			2	10
9.	Судейская практика			2	10

10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1-2	2	2
11.	Восстановительные мероприятия		1-2	4	14
12.	Участие в спортивных соревнованиях		8	20-32	62-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-832

2.6. Воспитательная работа и календарный план воспитательной работы.

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

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

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

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

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики

тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
1.3	Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Архангельской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течении года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течении года
3.3	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах г. Северодвинска и Архангельской области и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе Архангельской области.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течении года

		спортсменов	
5.	Работа с родителями		
5.1	Ценности традиционной семьи	беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	В течении года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1	Безопасность жизнедеятельности	инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности	В течении года
6.1	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течении года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 8

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция

Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	Январь родители	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП,ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП,ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель на этапе НП,ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ТЭ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь На этапе ТЭ	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.8 . Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед МАУ ДО "СШ № 2", является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации. ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 9**

	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Обучающийся должен овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный судья».

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

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях) (п.42 Приказа № 1144н).

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий
Таблица 10

№	Название мероприятия	Срок
1.	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБОУ ДО "СШ № 2"
2.	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4.	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5.	Витаминизация	осенне-зимний весенне - летний период
6.	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
7.	Обливание	ежедневно, утром
8.	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
9.	Вибро-массаж, 15 мин	два раза в неделю

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный

Восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в

игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Естественные и гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся СШ отделения тяжелая атлетика составлен с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание.

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- субъективные симптомы - обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма.

В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относят целесообразное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства - основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся

и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат.

Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 11

Требования к результатам прохождения Программы

Таблица 11

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none">- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;- повысить уровень физической подготовленности;- овладеть основами техники вида спорта "тяжелая атлетика"- получить общие знания об антидопинговых правилах;- соблюдать антидопинговые правила;- принять участие в официальных спортивных соревнованиях,

	<p>начиная со второго года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; - изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов /вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта МБОУ ДО "СШ № 2", разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава МБОУ ДО "СШ № 2".

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МБОУ ДО "СШ № 2" проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом МБОУ ДО "СШ № 2" утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблицах 12-13.

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

Таблица 12

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

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

Таблица 13

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

2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. Виды спортивной подготовки

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Медицинские, медико-биологические мероприятия- оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» в СШ строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных

умений и навыков, освоение техники по виду сорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (до 3-х лет и свыше 3-х лет) основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

4.1.1. Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

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

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

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

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

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой;

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

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;

- приседание с палкой в рывковом хвате;

- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;

- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.

- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

- Повороты туловища в наклоне вперед

- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.

- Прыжки с места в длину и высоту

- Прыжки с разбега в длину и высоту

- Толкание ядра, метание набивного мяча

- Прыжки на возвышение

- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

- 2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

- 3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

- 4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Основные упражнения.

Рывковые упражнения.

Группа №1

1. Р.кл. – рывок классический с помоста.

Группа №2

2. **Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
3. **Р.кл. из и.п. гриф н.к.** - рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
4. **Р.кл. из и.п.от к.** - рывок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
5. **Р.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок классический, положение грифа выше уровня коленных суставов, с плинтов.
6. **Р.кл. из и.п. гриф в.к.** - рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
7. **Р.кл. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок классический с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
8. **Р.кл. из прям. стойки** - рывок классический с виса из исходного положения в прямой стойке.
9. **Р.кл. стоя на подст.** - рывок классический с помоста, стоя на подставке. 9-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх) 9-2 **Прот. в сед хв.р.** – протяжка с помоста в сед на прямые руки, хват рывковый. 9-3 **Прот. вверх хв.р. с виса в.к. и через подрыв** – протяжка вверх с виса выше колен на прямые руки, хват рывковый, через подрыв.

Группа №3

10. **Р.п.п.** – рывок в полуприсед с помоста.
11. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
12. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
13. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
14. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к.** - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
15. **Р.п.п. от к.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. **Р.п.п. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
17. **Р.п.п. и.п., стоя на подст.** - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.
18. **Р.п.п. + Пр.** – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой сверху на прямых руках.

Группа №4

19. **Т.Р.** – тяга рывковая с помоста.
20. **Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. **Т.Р. из и.п. гриф в.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
22. **Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. **Т.Р. из и.п. гриф н.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
24. **Т.Р. до к.** – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
25. **Т.Р. до пр. ног** – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. **Т.Р. от к.** – тяга рывковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов

27. **Т.Р., стоя на подст.** - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. **Т.Р. медл. + быстро** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.
29. **Т.Р. от к. + Т.Р.** – тяга рывковая с виса, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. **Т.Р. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
31. **Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к.** - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. **Т.Р. с 4 ост.** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. **Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. **Т.Р. + Р.п.п.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.
35. **Т.Р. + Р.кл.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический. 35/1. **Т.Р. стан. + Р.кл.** - тяга рывковая станочная с помоста плюс рывок классический. 35/2. **Т.Р. до груди, с уходом.** - тяга рывковая до груди, с уходом.

Толчковые упражнения

Группа №5

36. **Т.кл. (н. гр.)** – толчок классический с помоста (на грудь).

37. **Т.кл.** – толчок классический с помоста.

Группа №6

38. **Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

39. **Т.кл. из и.п. гриф в.к.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

40. **Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

41. **Т.кл. из и.п. гриф н.к.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

42. **Т.кл. из и.п. от к.** - толчок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов. 42-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь) 42-2 **Прот. в сед хв.т.** – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.

Группа №7

43. **Н.гр. п.п.** – подъём на грудь в полуприсед с помоста.

44. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

45. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

46. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

47. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

48. **Н.гр. п.п. из и.п. от к.** – подъём на грудь в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

49. **Н.гр. п.п. + Пр.** - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.

50. **Н.гр. п.п. + Пр. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.

51. **Н.гр. п.п. + Шв.т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.

52. **Н.гр. п.п. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. **Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.

54. **Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.

Группа №8

55. **Шв.т. (н.гр. п.п.)** – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.

56. **Шв.т. (со стоек)** – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.

57. **Шв. из-за гол. хв.т.** – швунг толчковый (штанга за головой).

58. **Шв.т. + Т. (со стоек)** - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.

59. **Шв. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках).

60. **П.т. + Т.** – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).

61. **Т. со стоек** – толчок от груди (штанга берётся со стоек).

62. **Т. из-за гол.** – толчок из исходного положения штанга на плечах.

63. **Пр. + Т.** – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди. 63-1 **Пр. + Шв.т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый. 63-2 **Пр. + Шв.ж.+Т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.

64. **Пр. + Т. из-за гол.** – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы. 64-1 **Ж. с гр в т.разножке** – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы". 64-2 **Шв. с гр в т.разножке** – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы". 64-3 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх). 64-4 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь). 64-5 **Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок). 64-6 **Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок). 64-7 **Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т.** – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

Группа №9

65. **Т.Т.** – тяга толчковая с помоста.

66. **Т.Т из и.п. гриф в.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

67. **Т.Т из и.п. гриф в.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виси.

68. **Т.Т из и.п. гриф н.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

69. **Т.Т из и.п. гриф н.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виси.

70. **Т.Т до к.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

71. **Т.Т до выпр.ног** - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.

72. **Т.Т из и.п. от к.** - тяга толчковая с виси из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

73. **Т.Т., стоя на подст.** - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.

74. **Т.Т. медл. + быстро** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

75. **Т.Т. с медл. опуск.** - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.

76. **Т.Т. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

77. **Т.Т. с 4 ост.** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).

78. **Т.Т. с 4 ост. + быстро** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.

79. **Т.Т. ср.хв.** - тяга толчковая с помоста, хват средний.

80. **Т.Т до к. + Т.Т.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.

81. **Т.Т. + Н.гр. п.п.** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в полуприседе с помоста.

82. **Т.Т. + Т.кл. (н.гр.)** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку. **Приседания**

Группа №10

83. **Пр.пл.** – приседания со штангой на плечах.

84. **Пр.гр.** – приседания со штангой на груди.

85. **Пр.пл. уступ.** – приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставание

Наклоны

Группа №11

86. **Тяга становая хв.р.** – тяга становая, хват рывковый.

87. **Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

88. **Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах плюс прыжок вверх. **Жимовые упражнения**

Группа №12

89. **Ж..стоя** – жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный.

90. **Шв.ж.** – швунг жимовой от груди.

91. **Шв.ж. + Пр.** – швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой сверху.

92. **Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).

93. **Шв. р.хв. из-за гол. + Пр.** – швунг из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).

94. **Ж.л.** – жим лёжа (горизонтально), хват толчковый.

95. **Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх). **Дополнительные упражнения**

Упражнения для мышц ног

Группа №13

96. **Прыжки со шт. на пл.** – прыжки вверх со штангой на плечах.

97. **Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв.р.** - прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый.

98. **Пр. со шт. на пл., стоя на носках** – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты.

99. **Ж.л. ногами** – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.

100. **Пр. в ножн. со шт. на пл.** – приседания в ножницах со штангой на плечах.

101. **Пр. в ножн. со шт. на гр.** – приседания в ножницах со штангой на груди.

102. **Пр. в ножн. со шт. между ног в прям. руках** – приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках.

103. **Прыжки в глубину** – спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх. **Упражнения для мышц спины (туловища)**

Группа №14

104. **Накл. с отягощ. на козле** – наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.

105. **Накл. со шт. на пл., стоя на прям. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах.

106. **Накл. со шт. на пл., сидя на полу** - наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.

107. **Накл. со шт. на пл., сидя на стуле** - наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Группа №15

108. **Ж. р.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый.

109. **Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга сверху на прямых руках.

110. **Ж. р.хв. из-за гол., сидя в разножке** - жим рывковым хватом из-за головы, сидя в разножке.

111. **Ж. сидя** – жим сидя на скамейке (стуле и т.д.).

112. **Ж.л. накл.** – жим лёжа на наклонной доске.

113. **Прот. вверх. хв.т.** – протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый.

114. **Прот. вверх. хв.р.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый.

115. **Прот. вверх. хв.т. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый, плюс приседания со штангой сверху.

116. **Прот. вверх. хв.т от к.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый.

117. **Прот. вверх. из и.п. от к., кисти сомк.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты.

118. **Прот. вверх. из и.п. гриф в.к. хв.т.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый.

119. **Прот. из и.п. гриф в.к. хв.р.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый.

120. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.т.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.

121. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.р.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.

122. **Ж. т.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват толчковый.

123. **Прот. до подбородка хв.узк.** - Протяжка до подбородка узким хватом.

124. **Прот. вверх. хв.р. + Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывк. + жим рывковым хватом из-за головы + приседания, штанга сверху на прямых

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

-Рывок классический, хват толчковый.

-Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

-Рывок в полуприсед, хват толчковый.

-Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

-Тяга рывковая, хват обратный.

-Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

-Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

-Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

- Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- Тяга одной рукой.
- Приседание со штангой на груди медленное.
- Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- Вставание со штангой на груди из полуприседа.
- Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки зависит от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

ЭНП-1 года обучения. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 разновидности специальных тяжелоатлетических 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.

Методические указания на первые три месяца обучения

После окончания индивидуального 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 основного 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 (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и 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.

До конца учебного года состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

ЭПН- 2-3 года обучения. На данном этапе запланировано 38 упражнений. 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 как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. 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).

Учебно-тренировочный этап.

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - март, 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 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по-фазно. 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.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 8000 и 7000-9000 КПШ. Для ЭПН 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 ЭПН - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

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

В ходе подготовки спортсменов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ.

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

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

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

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

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

4.1.3. Спортивные соревнования.

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.4 данной Программы (таблицей 4).

4.1.4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно

изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается *на этапе начальной подготовки*.

Рывок.

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

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

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

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

подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

Толчок.

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

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

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

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

Подъем штанги от груди.

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

Обучение техники рывка штанги.

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

сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

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

Обучение техники толчка штанги от груди.

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

Совершенствование и закрепление техники выполнения продолжается на *учебно-тренировочном этапе*.

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с вися от паха, рывок с вися от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с вися выше колен, рывок без разброса ног с вися ниже колен, тяга рывковая с вися ниже колен, рывок с вися выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

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

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с вися от паха, подъем на грудь с вися от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен, подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен, тяга толчковая с вися ниже колен, подъем на грудь с вися выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

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

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

4.1.5. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во

время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (подход) и ситуационным целям. Особенностью тактики в тяжелой атлетике является ее индивидуальный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.1.6. Теоретическая подготовка.

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

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

Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.

Этап начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятливость. 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.

8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Учебно-тренировочный этап

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

4.1.7. Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спорт-смена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

-моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

-формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

-обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

-создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения,

метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

4.1.8. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см. таблицу 14), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения.

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)

Таблица 14

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	140	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12	12	11
3.	Специальная физическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5

4.	Участие в соревнованиях													
5.	Техническая подготовка	26	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3
6.	Тактическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1							1					
12.	Восстановительные мероприятия	0												
Общее количество часов в год		234	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1-2 года обучения (нагрузка 6 часа в неделю)

Таблица 15

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	188	15	16	15	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3.	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6
4.	Участие в соревнованиях													
5.	Техническая подготовка	35	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4
6.	Тактическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1									1		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1							1					
12.	Восстановительные мероприятия	0												
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 2-3 года обучения (нагрузка 8 часа в неделю)

Таблица 16

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	230	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	19
3.	Специальная физическая подготовка	110	9	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9
4.	Участие в соревнованиях	8		2		2			2		2			
5.	Техническая подготовка	50	2	5	4	5	5	4	3	5	4	2	4	7
6.	Тактическая подготовка	3			1			1		1				
7.	Психологическая подготовка	1					1							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	2										1	1	
Общее количество часов в год		416	35	35	35	36	34	34	35	34	35	33	35	35

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1 года обучения (нагрузка 10 часа в неделю)

Таблица 17

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1
2.	ОФП	250	21	18	23	19	23	23	19	22	19	18	23	22
3.	Специальная физическая подготовка	178	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	15	15
4.	Участие в спортивных соревнованиях	20		4		4		2	4		2	4		
5.	Техническая подготовка	42	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4
6.	Тактическая подготовка	3		1				1		1				
7.	Психологическая подготовка	3				1			1		1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	2										2		
10.	Судейская практика	2									2			
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	4		1		1				1			1	
Общее количество часов в год		520	44	43	43	44	43	43	44	44	43	44	43	42

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 2 года обучения (нагрузка 12 часа в неделю)

Таблица 18

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	13	1	1	1	1	1		1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	284	24	21	22	22	26	24	21	28	22	19	26	29
3.	Специальная физическая подготовка	218	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18
4.	Участие в спортивных соревнованиях	32		6		6		4	6		4	6		
5.	Техническая подготовка	51	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
6.	Тактическая подготовка	5		1	2		1	1						
7.	Психологическая подготовка	3			1				1		1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	4			2							2		
10.	Судейская практика	4			2						2			
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	4		1		1				1			1	
Общее количество часов в год		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-5 года обучения (нагрузка 15 часа в неделю)

Таблица 19

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	293	26	20	22	21	29	23	19	31	21	22	27	32
3.	Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4.	Участие в спортивных соревнованиях	60		10	10	10		10	10		10			
5.	Техническая подготовка	54	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5
6.	Тактическая подготовка	5		1					1				3	
7.	Психологическая подготовка	2			1					1				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10.	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год		780	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 5 года обучения (нагрузка 16 часа в неделю)

Таблица 20

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	299	29	19	22	21	31	22	19	33	20	17	31	35
3.	Специальная физическая подготовка	332	28	27	28	28	28	27	28	27	27	28	28	28
4.	Участие в спортивных соревнованиях	80		12	12	12		12	12		12	8		
5.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Тактическая подготовка	2		1					1					
7.	Психологическая подготовка	2			1					1				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10.	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
Общее количество часов в год		832	70	68	70	70	70	68	70	68	68	70	70	70

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика» относятся

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическим советами МАУ ДО ДЮСШ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4,5 - 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов – 6 - 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов – 10 - 12 часов в неделю;

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».

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

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

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

- каждую тренировку начинать с разминки;

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

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

Обучающиеся обязаны:

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

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

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

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации СШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

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

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

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

Меры безопасности в обращении со штангой

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.

- Необходимо регулярно проверять гриф - нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.

- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.

- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

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

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

Требования, предъявляемые к страховщику:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,

- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки),

- применять индивидуальные и групповые страховки.

Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррорестической и противопожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;

- снять спортивную форму и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБОУ ДО "СШ, № 2" реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МАУ ДО ДЮСШ педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

6.2. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (таблица 21);

- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (таблица 22);

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (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 (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы
Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
13. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
14. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
15. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
16. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.
17. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
18. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
19. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
20. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. - 151с.

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
5. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
6. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
7. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.406-408

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
4. Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
5. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.
6. Программный комплекс Power Table.

Перечень интернет-ресурсов:

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>

Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>, <https://vk.com/rfwf>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/>

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Региональные:

Министерство спорта Архангельской области - <https://dvinaland.ru/gov/iogv/minms/>

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	3
2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»	3
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3. Объем Программы	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия	7
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.3. Спортивные соревнования	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6. Воспитательная работа и календарный план воспитательной работы	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	24
3.1. Оценка результатов освоения программы	25
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»	28
4.1. Виды спортивной подготовки	29
4.2. Учебно-тематический план	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
6.1. Кадровые условия реализации Программы	59
6.2. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	62

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 спортивной дисциплине "тяжелая атлетика" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП) и Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 6 февраля 2023 г.

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, выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было

установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

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

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта по виду спорта «тяжелая атлетика»

Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 29 кг - двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
	весовая категория 31 кг - двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
	весовая категория 33 кг - двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
	весовая категория 35 кг - двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
	весовая категория 37 кг - двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
	весовая категория 40 кг - двоеборье	048 006 1 8 1 1 Д
	весовая категория 40 кг - рывок	048 007 1 8 1 1 Д
	весовая категория 40 кг - толчок	048 008 1 8 1 1 Д
	весовая категория 41 кг - двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 45 кг - двоеборье	048 010 1 8 1 1 С
	весовая категория 45 кг - рывок	048 011 1 8 1 1 С
	весовая категория 45 кг - толчок	048 012 1 8 1 1 С
	весовая категория 49 кг - двоеборье	048 013 1 6 1 1 С
	весовая категория 49 кг - рывок	048 014 1 6 1 1 С
	весовая категория 49 кг - толчок	048 015 1 6 1 1 С
	весовая категория 55 кг - двоеборье	048 016 1 6 1 1 Я
	весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 6 1 1 Я
	весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 6 1 1 Я
	весовая категория 59 кг - двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
	весовая категория 59 кг - рывок	048 020 1 6 1 1 Б
	весовая категория 59 кг - толчок	048 021 1 6 1 1 Б
	весовая категория 61 кг - двоеборье	048 022 1 6 1 1 А
	весовая категория 61 кг - рывок	048 023 1 6 1 1 А

весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

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

Таблица 1

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

2.3. Объем Программы

Планируемый объем учебной деятельности устанавливается в программе с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, федеральным стандартом по виду спорта "тяжелая атлетика".

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 (таблица 3).

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

Таблица 2

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

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия - групповые теоретические и практические занятия - проводятся в форме лекции или бесед тренеров-преподавателей, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;

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

- медико-восстановительные мероприятия;

- тренерская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях обучающиеся должны знакомиться с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получать знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных. На практических занятиях обучающиеся должны овладевать техникой тяжелоатлетических упражнений, развивать свои физические качества, приобретать инструкторские и судейские навыки, выполнять контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организовать в соответствии с годовым календарным планом.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.

2. Основной.

3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

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

Задачи:

- раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

- «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов);

- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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

3) заключительная часть — (примерно 10-20% занятия).

Задачи:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 3

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	------------------------------------------------	---	-------------

2.4.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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»;

- с выполнением плана спортивной подготовки;

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

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

МБОУ ДО «СШ № 2» направляет обучающихся 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.

Таблица 4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица 5

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

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. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в таблице 6) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка			
		4,5-6	6-8	10-12	15-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	14-188	186-230	250-280	296-300
2.	Специальная физическая подготовка	59-80	76-110	178-218	312-332
3.	Техническая подготовка	26-35	32-50	42-50	62-80
4.	Тактическая подготовка		2-4	3	2
5.	Теоретическая подготовка	6	2-3	10-14.	16
6.	Психологическая подготовка		2-3	3	2
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	4
8.	Инструкторская практика			2	10
9.	Судейская практика			2	10

10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1-2	2	2
11.	Восстановительные мероприятия		1-2	4	14
12.	Участие в спортивных соревнованиях		8	20-32	62-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-832

2.6. Воспитательная работа и календарный план воспитательной работы.

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

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

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

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

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики

тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
1.3	Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Архангельской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течении года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течении года
3.3	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах г. Северодвинска и Архангельской области и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе Архангельской области.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течении года

		спортсменов	
5.	Работа с родителями		
5.1	Ценности традиционной семьи	беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	В течении года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1	Безопасность жизнедеятельности	инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности	В течении года
6.1	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течении года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 8

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция

Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	Январь родители	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП,ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП,ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель на этапе НП,ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ТЭ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь На этапе ТЭ	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.8 . Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед МАУ ДО "СШ № 2", является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации. ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 9**

	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Обучающийся должен овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный судья».

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

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях) (п.42 Приказа № 1144н).

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий
Таблица 10

№	Название мероприятия	Срок
1.	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБОУ ДО "СШ № 2"
2.	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4.	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5.	Витаминизация	осенне-зимний весенне - летний период
6.	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
7.	Обливание	ежедневно, утром
8.	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
9.	Вибро-массаж, 15 мин	два раза в неделю

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный

Восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в

игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Естественные и гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся СШ отделения тяжелая атлетика составлен с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание.

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- субъективные симптомы - обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма.

В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относят целесообразное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства - основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся

и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат.

Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 11

Требования к результатам прохождения Программы

Таблица 11

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none">- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;- повысить уровень физической подготовленности;- овладеть основами техники вида спорта "тяжелая атлетика"- получить общие знания об антидопинговых правилах;- соблюдать антидопинговые правила;- принять участие в официальных спортивных соревнованиях,

	<p>начиная со второго года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; - изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов /вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта МБОУ ДО "СШ № 2", разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава МБОУ ДО "СШ № 2".

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МБОУ ДО "СШ № 2" проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом МБОУ ДО "СШ № 2" утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблицах 12-13.

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

Таблица 12

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

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

Таблица 13

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

2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. Виды спортивной подготовки

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Медицинские, медико-биологические мероприятия- оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» в СШ строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных

умений и навыков, освоение техники по виду сорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (до 3-х лет и свыше 3-х лет) основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

4.1.1. Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

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

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

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

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

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой;

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

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;

- приседание с палкой в рывковом хвате;

- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;

- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.

- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

- Повороты туловища в наклоне вперед

- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.

- Прыжки с места в длину и высоту

- Прыжки с разбега в длину и высоту

- Толкание ядра, метание набивного мяча

- Прыжки на возвышение

- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

- 2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

- 3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

- 4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Основные упражнения.

Рывковые упражнения.

Группа №1

1. Р.кл. – рывок классический с помоста.

Группа №2

2. **Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
3. **Р.кл. из и.п. гриф н.к.** - рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
4. **Р.кл. из и.п.от к.** - рывок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
5. **Р.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок классический, положение грифа выше уровня коленных суставов, с плинтов.
6. **Р.кл. из и.п. гриф в.к.** - рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
7. **Р.кл. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок классический с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
8. **Р.кл. из прям. стойки** - рывок классический с виса из исходного положения в прямой стойке.
9. **Р.кл. стоя на подст.** - рывок классический с помоста, стоя на подставке. 9-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх) 9-2 **Прот. в сед хв.р.** – протяжка с помоста в сед на прямые руки, хват рывковый. 9-3 **Прот. вверх хв.р. с виса в.к. и через подрыв** – протяжка вверх с виса выше колен на прямые руки, хват рывковый, через подрыв.

Группа №3

10. **Р.п.п.** – рывок в полуприсед с помоста.
11. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
12. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
13. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
14. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к.** - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
15. **Р.п.п. от к.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. **Р.п.п. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
17. **Р.п.п. и.п., стоя на подст.** - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.
18. **Р.п.п. + Пр.** – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой вверху на прямых руках.

Группа №4

19. **Т.Р.** – тяга рывковая с помоста.
20. **Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. **Т.Р. из и.п. гриф в.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
22. **Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. **Т.Р. из и.п. гриф н.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
24. **Т.Р. до к.** – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
25. **Т.Р. до пр. ног** – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. **Т.Р. от к.** – тяга рывковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов

27. **Т.Р., стоя на подст.** - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. **Т.Р. медл. + быстро** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.
29. **Т.Р. от к. + Т.Р.** – тяга рывковая с вися, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. **Т.Р. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
31. **Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к.** - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. **Т.Р. с 4 ост.** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. **Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. **Т.Р. + Р.п.п.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.
35. **Т.Р. + Р.кл.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический. 35/1. **Т.Р. стан. + Р.кл.** - тяга рывковая станочная с помоста плюс рывок классический. 35/2. **Т.Р. до груди, с уходом.** - тяга рывковая до груди, с уходом.

Толчковые упражнения

Группа №5

36. **Т.кл. (н. гр.)** – толчок классический с помоста (на грудь).

37. **Т.кл.** – толчок классический с помоста.

Группа №6

38. **Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

39. **Т.кл. из и.п. гриф в.к.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.

40. **Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

41. **Т.кл. из и.п. гриф н.к.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.

42. **Т.кл. из и.п. от к.** - толчок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов. 42-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь) 42-2 **Прот. в сед хв.т.** – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.

Группа №7

43. **Н.гр. п.п.** – подъём на грудь в полуприсед с помоста.

44. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

45. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.

46. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

47. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.

48. **Н.гр. п.п. из и.п. от к.** – подъём на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

49. **Н.гр. п.п. + Пр.** - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.

50. **Н.гр. п.п. + Пр. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.

51. **Н.гр. п.п. + Шв.т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.

52. **Н.гр. п.п. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. **Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.

54. **Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.

Группа №8

55. **Шв.т. (н.гр. п.п.)** – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.

56. **Шв.т. (со стоек)** – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.

57. **Шв. из-за гол. хв.т.** – швунг толчковый (штанга за головой).

58. **Шв.т. + Т. (со стоек)** - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.

59. **Шв. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках).

60. **П.т. + Т.** – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).

61. **Т. со стоек** – толчок от груди (штанга берётся со стоек).

62. **Т. из-за гол.** – толчок из исходного положения штанга на плечах.

63. **Пр. + Т.** – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди. 63-1 **Пр. + Шв.т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый. 63-2 **Пр. + Шв.ж.+Т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.

64. **Пр. + Т. из-за гол.** – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы. 64-1 **Ж. с гр в т.разножке** – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы". 64-2 **Шв. с гр в т.разножке** – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы". 64-3 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх). 64-4 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь). 64-5 **Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок). 64-6 **Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок). 64-7 **Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т.** – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

Группа №9

65. **Т.Т.** – тяга толчковая с помоста.

66. **Т.Т из и.п. гриф в.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

67. **Т.Т из и.п. гриф в.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виси.

68. **Т.Т из и.п. гриф н.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

69. **Т.Т из и.п. гриф н.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виси.

70. **Т.Т до к.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

71. **Т.Т до выпр.ног** - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.

72. **Т.Т из и.п. от к.** - тяга толчковая с виси из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

73. **Т.Т., стоя на подст.** - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.

74. **Т.Т. медл. + быстро** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

75. **Т.Т. с медл. опуск.** - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.

76. **Т.Т. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

77. **Т.Т. с 4 ост.** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).

78. **Т.Т. с 4 ост. + быстро** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.

79. **Т.Т. ср.хв.** - тяга толчковая с помоста, хват средний.

80. **Т.Т до к. + Т.Т.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.

81. **Т.Т. + Н.гр. п.п.** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в полуприседе с помоста.

82. **Т.Т. + Т.кл. (н.гр.)** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку. **Приседания**

Группа №10

83. **Пр.пл.** – приседания со штангой на плечах.

84. **Пр.гр.** – приседания со штангой на груди.

85. **Пр.пл. уступ.** – приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставание

Наклоны

Группа №11

86. **Тяга становая хв.р.** – тяга становая, хват рывковый.

87. **Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

88. **Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах плюс прыжок вверх. **Жимовые упражнения**

Группа №12

89. **Ж..стоя** – жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный.

90. **Шв.ж.** – швунг жимовой от груди.

91. **Шв.ж. + Пр.** – швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой сверху.

92. **Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).

93. **Шв. р.хв. из-за гол. + Пр.** – швунг из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).

94. **Ж.л.** – жим лёжа (горизонтально), хват толчковый.

95. **Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх). **Дополнительные упражнения**

Упражнения для мышц ног

Группа №13

96. **Прыжки со шт. на пл.** – прыжки вверх со штангой на плечах.

97. **Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв.р.** - прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый.

98. **Пр. со шт. на пл., стоя на носках** – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты.

99. **Ж.л. ногами** – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.

100. **Пр. в ножн. со шт. на пл.** – приседания в ножницах со штангой на плечах.

101. **Пр. в ножн. со шт. на гр.** – приседания в ножницах со штангой на груди.

102. **Пр. в ножн. со шт. между ног в прям. руках** – приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках.

103. **Прыжки в глубину** – спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх. **Упражнения для мышц спины (туловища)**

Группа №14

104. **Накл. с отягощ. на козле** – наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.

105. **Накл. со шт. на пл., стоя на прям. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах.

106. **Накл. со шт. на пл., сидя на полу** - наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.

107. **Накл. со шт. на пл., сидя на стуле** - наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Группа №15

108. **Ж. р.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый.

109. **Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга сверху на прямых руках.

110. **Ж. р.хв. из-за гол., сидя в разножке** - жим рывковым хватом из-за головы, сидя в разножке.

111. **Ж. сидя** – жим сидя на скамейке (стуле и т.д.).

112. **Ж.л. накл.** – жим лёжа на наклонной доске.

113. **Прот. вверх. хв.т.** – протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый.

114. **Прот. вверх. хв.р.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый.

115. **Прот. вверх. хв.т. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый, плюс приседания со штангой сверху.

116. **Прот. вверх. хв.т от к.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый.

117. **Прот. вверх. из и.п. от к., кисти сомк.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты.

118. **Прот. вверх. из и.п. гриф в.к. хв.т.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый.

119. **Прот. из и.п. гриф в.к. хв.р.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый.

120. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.т.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.

121. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.р.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.

122. **Ж. т.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват толчковый.

123. **Прот. до подбородка хв.узк.** - Протяжка до подбородка узким хватом.

124. **Прот. вверх. хв.р. + Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывк. + жим рывковым хватом из-за головы + приседания, штанга сверху на прямых

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

-Рывок классический, хват толчковый.

-Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

-Рывок в полуприсед, хват толчковый.

-Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

-Тяга рывковая, хват обратный.

-Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

-Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

-Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

- Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- Тяга одной рукой.
- Приседание со штангой на груди медленное.
- Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- Вставание со штангой на груди из полуприседа.
- Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки зависит от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

ЭНП-1 года обучения. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 разновидности специальных тяжелоатлетических 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.

Методические указания на первые три месяца обучения

После окончания индивидуального 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 основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 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 (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и 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.

До конца учебного года состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

ЭПН- 2-3 года обучения. На данном этапе запланировано 38 упражнений. 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 как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. 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).

Учебно-тренировочный этап.

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - март, 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 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по-фазно. 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.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 8000 и 7000-9000 КПШ. Для ЭНП 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 ЭНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

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

В ходе подготовки спортсменов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ.

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

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

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

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

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

4.1.3. Спортивные соревнования.

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.4 данной Программы (таблицей 4).

4.1.4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно

изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается *на этапе начальной подготовки.*

Рывок.

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

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

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

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

подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

Толчок.

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

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

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

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

Подъем штанги от груди.

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

Обучение техники рывка штанги.

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

сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

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

Обучение техники толчка штанги от груди.

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

Совершенствование и закрепление техники выполнения продолжается на *учебно-тренировочном этапе*.

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с вися от паха, рывок с вися от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с вися выше колен, рывок без разброса ног с вися ниже колен, тяга рывковая с вися ниже колен, рывок с вися выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов по 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

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

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с вися от паха, подъем на грудь с вися от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен, подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен, тяга толчковая с вися ниже колен, подъем на грудь с вися выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

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

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

4.1.5. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во

время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (подход) и ситуационным целям. Особенностью тактики в тяжелой атлетике является ее индивидуальный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.1.6. Теоретическая подготовка.

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

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

Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.

Этап начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятливость. 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.

8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Учебно-тренировочный этап

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

4.1.7. Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спорт-смена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

-моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

-формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

-обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

-создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения,

метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

4.1.8. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см. таблицу 14), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения.

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)

Таблица 14

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	140	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12	12	11
3.	Специальная физическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5

4.	Участие в соревнованиях													
5.	Техническая подготовка	26	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3
6.	Тактическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1							1					
12.	Восстановительные мероприятия	0												
Общее количество часов в год		234	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1-2 года обучения (нагрузка 6 часа в неделю)

Таблица 15

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	188	15	16	15	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3.	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6
4.	Участие в соревнованиях													
5.	Техническая подготовка	35	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4
6.	Тактическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1									1		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1							1					
12.	Восстановительные мероприятия	0												
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 2-3 года обучения (нагрузка 8 часа в неделю)

Таблица 16

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1		1			1		1	
2.	ОФП	230	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	19
3.	Специальная физическая подготовка	110	9	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9
4.	Участие в соревнованиях	8		2		2			2		2			
5.	Техническая подготовка	50	2	5	4	5	5	4	3	5	4	2	4	7
6.	Тактическая подготовка	3			1			1		1				
7.	Психологическая подготовка	1					1							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	0												
10.	Судейская практика	0												
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	2										1	1	
Общее количество часов в год		416	35	35	35	36	34	34	35	34	35	33	35	35

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1 года обучения (нагрузка 10 часа в неделю)

Таблица 17

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1
2.	ОФП	250	21	18	23	19	23	23	19	22	19	18	23	22
3.	Специальная физическая подготовка	178	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	15	15
4.	Участие в спортивных соревнованиях	20		4		4		2	4		2	4		
5.	Техническая подготовка	42	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4
6.	Тактическая подготовка	3		1				1		1				
7.	Психологическая подготовка	3				1			1		1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	2										2		
10.	Судейская практика	2									2			
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	4		1		1				1			1	
Общее количество часов в год		520	44	43	43	44	43	43	44	44	43	44	43	42

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 2 года обучения (нагрузка 12 часа в неделю)

Таблица 18

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	13	1	1	1	1	1		1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	284	24	21	22	22	26	24	21	28	22	19	26	29
3.	Специальная физическая подготовка	218	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18
4.	Участие в спортивных соревнованиях	32		6		6		4	6		4	6		
5.	Техническая подготовка	51	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
6.	Тактическая подготовка	5		1	2		1	1						
7.	Психологическая подготовка	3			1				1		1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	4			2							2		
10.	Судейская практика	4			2						2			
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	4		1		1				1			1	
Общее количество часов в год		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-5 года обучения (нагрузка 15 часа в неделю)

Таблица 19

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	293	26	20	22	21	29	23	19	31	21	22	27	32
3.	Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4.	Участие в спортивных соревнованиях	60		10	10	10		10	10		10			
5.	Техническая подготовка	54	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5
6.	Тактическая подготовка	5		1					1				3	
7.	Психологическая подготовка	2			1					1				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10.	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год		780	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 5 года обучения (нагрузка 16 часа в неделю)

Таблица 20

№	Вид подготовки	всего часов	Месяц											
			сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретическая подготовка	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
2.	ОФП	299	29	19	22	21	31	22	19	33	20	17	31	35
3.	Специальная физическая подготовка	332	28	27	28	28	28	27	28	27	27	28	28	28
4.	Участие в спортивных соревнованиях	80		12	12	12		12	12		12	8		
5.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Тактическая подготовка	2		1					1					
7.	Психологическая подготовка	2			1					1				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2									2		
9.	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10.	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1						1					
12.	Восстановительные мероприятия	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
Общее количество часов в год		832	70	68	70	70	70	68	70	68	68	70	70	70

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика» относятся

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическим советами МАУ ДО ДЮСШ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4,5 - 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов – 6 - 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов – 10 - 12 часов в неделю;

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».

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

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

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

- каждую тренировку начинать с разминки;

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

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия.

Обучающиеся обязаны:

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

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

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

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации СШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

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

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

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

Меры безопасности в обращении со штангой

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.

- Необходимо регулярно проверять гриф - нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.

- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.

- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

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

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

Требования, предъявляемые к страховщику:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,

- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки),

- применять индивидуальные и групповые страховки.

Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррорестической и противопожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;

- снять спортивную форму и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБОУ ДО "СШ, № 2" реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МАУ ДО ДЮСШ педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

6.2. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (таблица 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (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 (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магnezия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магnezница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы
Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
13. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
14. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
15. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
16. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.–175 с.
17. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
18. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
19. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
20. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. - 151с.

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
5. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
6. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
7. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.406-408

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
4. Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
5. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.
6. Программный комплекс Power Table.

Перечень интернет-ресурсов:

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>

Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>, <https://vk.com/rfwf>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/>

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Региональные:

Министерство спорта Архангельской области - <https://dvinaland.ru/gov/iogv/minms/>