

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВЫМПЕЛ»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О. ЕРМАКОВА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШОР  
«Вымпел»  
им. О. Ермакова  
Н.А. Аладинская  
« 11 » февраля 2023г.



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

г. Брянск 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b> .....	3
	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	3
	Объем Программы .....	4
<b>II</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
	Годовой учебно-тренировочный план .....	6
	Календарный план воспитательной работ .....	9
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	13
	Планы инструкторской и судейской практики .....	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
<b>III</b>	<b>Система контроля</b> .....	23
	Итогам освоения Программы .....	23
	Оценка результатов освоения Программы .....	24
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	25
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b> .....	35
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	35
	Учебно-тематический план .....	51
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	55
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	55
	Материально-технические условия реализации Программы .....	55
	Кадровые условия реализации Программы .....	59
	Информационно-методические условия реализации Программы .....	59

## I. Общее положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным подготовкам «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. N 949 (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 71492), (далее - ФССП) и Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

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, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города в систематическое занятие физической культурой и спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

## 4. Объем Программы

Таблица № 2

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

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

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

- спортивные соревнования

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц 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.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	15	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		8	8	6	6	3	1
1.	Общая физическая подготовка	138	170	250	296	206	287

2.	Специальная физическая подготовка	63	83	166	297	496	686
3.	Участие в спортивные соревнования	-	6	21	62	84	112
4.	Техническая подготовка	24	37	41	55	56	38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	13	16	23	28	25
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	16	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	21	31	47	75
	Общее количество часов в год	234	312	520	780	936	1248

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

Таблица № 6

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12

	(%)						
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

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

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

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

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а



также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в летний период.

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентация деятельность</b>		
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; - состав и обязанности судейская коллегия	В течение 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; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - умение анализировать и использовать, знания на учебно-тренировочных занятиях; - изучения реального опыта путём анализа, определении освоение	В течение года

		специальной терминологией; - формированию устойчивого интереса к занятиям спортом.	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
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 течение 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 процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	Практическая деятельность обучающихся: - формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления здоровья; - освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе; - формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе; - освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм и оказания доврачебной помощи.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	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)	программу спортивной подготовки.	
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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учётом уровней современного спорта	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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 спортсменов.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии спортом)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщений знаний техники двигательных действий с учётом реального опыта выдающихся	В течение года

		спортсменов. - умение анализировать применять знания опыт выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как повысить результаты без допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые	Лекции, беседы, индивидуальные	В течении учебно-	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат

	правила	консультации	тренировочного года	общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровавый допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мотивация нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

	2. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него</p> <p>Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.</p> <p>Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов</p>
	3. Допинг и спортивная медицина	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости</p> <p>Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.</p>
	4. Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список.</p> <p>Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p>
	5. Процедура допинг-контроля	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления.</p> <p>Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах.</p> <p>Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.</p>
	6. Наказания за нарушение антидопинговых	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного	<p>Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных</p>

	правил		года	наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. задание для самостоятельной работы
	7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.



## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
<b>Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	соревнований, одеждой и обувью								
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Психопрофилактические средства</b>	Основной	В течение учебно-тренировочного	+	+	+	+	+	+

<p><b>восстановления:</b>  - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>		года						
<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b>  -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;  -оптимизацию условий тренировки и соревнований;  -создание в коллективе благоприятного психологического</p>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	<p>климата;          -учет совместимости спортсменов;          -индивидуальные и групповые беседы;          -оптимизацию быта и отдыха.</p>								
Медико-биологические средства восстановления	<p><b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p>	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<p><b>Физические средства:</b>          - ручной массаж и др.          - термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.</p>	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	<p><b>Рациональное питание</b> - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям</p>	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	(жара, холод) <b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; <b>витамины и минеральные вещества;</b> адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------	--	--	--	---	---	---

\*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом



результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица № 11

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

**Перечень**

**тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «тяжелая атлетика»**

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по тяжелой атлетике*

**1. Спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**2. Тяжелая атлетика: это .....**

- А. Метание диска
- Б. Упражнения с рапирой
- В. Упражнения со штангой

**3. Какие из перечисленных предметов не бывает на тренировках по тяжелой атлетике?**

- А. Стойки.
- Б. Барьеры.

**4. Родиной тяжелой атлетики считается:**

- А. Англия.
- Б. Греция.
- В. Египет.

**5. В каком году тяжелая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта?**

- А. 1885
- Б. 1910
- В. 1896

**6. В чём тренируются тяжелоатлеты?**

- А. В спортивном костюме, штангетки, пояс.

Б. Компрессионная одежда, штангетки, пояс.

В. Трико, штангетки, пояс.

**7. Где тренируются тяжёлоатлеты?**

А. На трибуне.

Б. На багуте.

В. На помосте.

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

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**9. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. Если нет сил для игры.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

**10. Главной причиной нарушения осанки является:**

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, "страх" своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Г. Привычка копировать друзей.

**11. Первая помощь при ушибах:**

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки выше года обучения по тяжёлой атлетике*

**1. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Г. Регулярные занятия спортом.

**2. Кто является создателем первого в России атлетического кружка?**

А. В.Ф. Краевский

Б. Пьер де Кубертен

В. И.П. Алексеев

**3. Олимпийцами называли людей, которые:**

А. Выиграли Олимпийские игры.

Б. Были меценатами для Олимпийских игр.

В. Помогали в организации Олимпийских игр.

**4. В каком году тяжёлая атлетика стала олимпийским видом спорта?**

А. 1920.

Б. 1896.

В. 1904.

**5. В тяжёлой атлетике запрещено:**

А. Касание помоста любой частью тела, кроме ступней.

Б. Делать подножки и подсечки.

В. Поднимать штангу без тренера.

**6. Тяжёлоатлетам разрешено:**

А. Перед толчком от груди спортсмен может поправить положение штанги если дыхание затруднено.

Б. Уважительно относиться к сопернику.

В. Разговариваться.

**7. Как занятия тяжёлой атлетикой влияют на строение и функции организма спортсмена:**

А. Эстетическое развитие.

Б. Умственное развитие.

В. Развитие физических качеств.

Г. Развитие плечевого пояса.

**8. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. Способность сохранять занятые параметры работ.

**9. Для профилактики травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой необходимо:**

А. Правильная техника выполнения упражнений.

Б. Систематически посещать занятия.

В. Проявить много упорства, преодолевать значительные по объёму и интенсивности тренировочные нагрузки.

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

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле тренера-преподавателя.

В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

Г. Вне места занятий.

**11. Какой разряд считается наиболее значимый у тяжелоатлетов:**

А. Мастер спорта.

Б. Мастер спорта международного класса.

В. Кандидат в мастера спорта.

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

**«тяжелая атлетика»**

Таблица № 12

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

	весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	раз	1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»		

### Перечень

тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по тяжёлой атлетике*

**1. С какого года тяжёлая атлетика появилась на Олимпийских Играх?**

- А. 2000.
- Б. 1966.
- В. 1896.
- Г. 1910.

**2. В каком году прошёл первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?**

- А. 1946.
- Б. 1891.
- В. 2000.
- Г. 1947.

**3. В каком городе прошёл первый чемпионат мира по тяжелой атлетике?**

- А. Лондон.
- Б. Париж.
- В. Барселона.
- Г. Лас Вегас.

**4. Тяжёлая атлетика является ....**

- А. скоростно-силовым видом спорта +
- Б. силовым видом спорта
- В. циклическим видом спорта

**5. Физическая культура представляет собой:**

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

**6. Физическими упражнениями называются:**

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**7. Физическая подготовка – это:**

- А. Достижение высоких спортивных результатов.

- Б. Степень совершенства двигательных умений и навыков.  
 В. Развитие только физических качеств.
- 8. Результатом физической подготовки является:**  
 А. Количество разученных упражнений.  
 Б. Степень физической подготовленности.  
 В. Физическое совершенство.
- 9. Двигательные физические способности это:**  
 А. Способности двигаться и принимать нагрузки.  
 Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.  
 В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
- 10. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**  
 А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.  
 Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.  
 В. Личными спортивными достижениями человека.
- 11. К внеурочным занятиям по тяжёлой атлетике не относятся...**  
 А. Утренняя зарядка.  
 Б. Занятия по другим видам спорта.  
 В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра.
- 12. Размер соревновательного помоста:**  
 А. 12 на 12 метров.  
 Б. 10 на 10 метров.  
 В. Подстраивают индивидуально под спортсмена.
- 13. Сколько упражнений выполняют спортсмены на соревнованиях по тяжёлой атлетике?**  
 А. 9.  
 Б. 2.  
 В. 4.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа выше трех лет по тяжёлой атлетике*

- 1. В зарождении тяжёлой атлетике во второй половине 19 века немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам. Где они демонстрировали свою силу?**  
 А. В театре.  
 Б. В цирке.  
 В. На площади.
- 2. В каком году тяжёлая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта?**  
 А. 1885  
 В. 1896  
 Б. 1900
- 3. В каком году образован Всемирный тяжелоатлетический союз?**  
 А. 1912.  
 Б. 1890.  
 В. 1900.
- 4. В программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году были включены соревнования по тяжёлой атлетике. Какие упражнения были в программе этих соревнований?**  
 А. Рывок и толчок.  
 Б. Толчок и жим.  
 В. Поднятие штанги одной и двумя руками.  
 Г. Толчок штанги двумя руками, толчок штанги одной рукой;
- 5. В каком году была создана Международная федерация тяжелоатлетов?**

А. 1920.

Б. 1950.

В. 1900.

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

А. Кто показал результат первым.

Б. Кто меньше весит.

В. У кого меньше попыток.

**7. Подготовка спортсмена:**

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

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

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

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

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть.

**9. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

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

А. 1.

Б. 3.

В. 2.

**11. Сколько предоставляется попыток на соревнованиях по тяжелой атлетике в толчке?**

А. 1.

Б. 3.

В. 2.

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

А. Рывок

Б. Толчок

В. Жим штанги стоя

**13. Рефери в тяжёлой атлетике - это:**

А. Судьи.

Б. Секретари соревнований.

В. Жюри.

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

Таблица № 13

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

**Перечень**

**тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

- 1. В каком году и где прошел первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?**
  - А. В 1891 году в Лондоне (Великобритания).
  - Б. В 1850 году в Париже (Франция).
  - В. 1900 году в Риме (Италия).
- 2. Кто установил 31 рекорд мира в тяжелой атлетике**
  - А. Юрий Власов
  - Б. Василий Алексеев
  - В. Фёдор Богдановский
- 3. С какого года женщины принимают участие в Олимпийских играх по тяжёлой атлетике?**
  - А. 1996
  - Б. 2000
  - В. 2004
- 4. Какие физические качества развивает тяжелая атлетика?**
  - А. Выносливость.
  - Б. Скорость, силу.

В. Гибкость

**5. Какое упражнение применяют тяжелоатлеты для скорости движения?**

А. Висы.

Б. Классические.

**6. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.**

А. Вводная часть

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть

Г. Заключительная часть

**7. Подготовка спортсмена:**

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

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

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

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

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

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

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

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

**10. Запрещенные движения при выполнении рывка:**

А. Поднимать штангу одной рукой.

Б. Захват грифа штанги в "замок".

Г. Пауза во время разгибания рук.

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

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

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

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

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть



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

Таблица № 14

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Перечень**

**тестов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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

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

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

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

**3. Фамилия тяжелоатлета, который получил прозвище «Русский лев»:**

А. Сергей Елисеев.

Б. Георг Гаккенцмидт.

В. Владислав Краевский.

**4. В каком году был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ):**

А. 1986.

Б. 1913.

В. 1917.

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

А. выносливость;

Б. здоровье;

В. работоспособность;

Г. счастье.

**6. В чем проявляется утомление?**

А. Ощущается прилив сил

Б. Улучшается память

В. Уменьшается сила и выносливость мышц

**7. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

А. Сердечная мышца.

Б. Ромбовидная мышца.

В. Икроножная мышца.

Г. Трапецевидная мышца.

**8. Соревнования в структуре подготовки спортсмена:**

А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов и распределение их по занятым местам.

Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

**9. Техническая подготовка:**

А. это способ ведения соревновательной борьбы.

Б. это освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. +

В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

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

А. Развитие силы

Б. Развитие выносливости.

В. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта. +

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

А. Выносливость.

Б. Быстрота.

В. Сила.

Г. Координация.

**12. Судья-хронометрист обязан:**

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

Б. В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на две (2) минуты (120 секунд) или три (3) минуты (180 секунд) Таймер запускается с момента, когда

судья-информатор заканчивает объявление о попытке или, когда вес штанги установлен, и ассистенты покинули помост, сколько бы это не продолжалось.

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

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

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

###### **Содержание программы для всех этапов подготовки.**

**1. ОФП.** К общей физической подготовке относятся строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта.

**2. СФП.** К специальной физической подготовке (далее – СФП) относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

###### **4. Техника**

###### ***Рывок классический (Р.кл.)***

###### **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.

## Примерные упражнения Рывка классического

Таблица № 15

№	Упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	На весь период	На весь период
<b>Основные (соревновательные) упражнения</b>							
1	Рывок классический (Р.кл.)	+	+	+	+	+	+
<b>Специально-подготовительные рывковые упражнения</b>							
2	Р. стоя на возвышенности					+	+
3*	Р.стоя на возвышенности с остановкой ниже колен (н.к.)					+	+
4*	Р. стоя на возвышенности с остановкой выше колен (в.к.)					+	+
5*	Р. стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен н/в.к.)					+	+
6	Р.на возвышенности				+	+	+
7*	Р.на возвышенности с остановкой н.к.					+	+
8*	Рывок на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
9*	Рывок на возвышенности с остановкой ниже и выше колен						+
<b>Подготовительные рывковые упражнения</b>							
10	Протяжка рывковая			+	+	+	+
11	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+	+	+	+	+
12	Протяжка рывковая с вися середины бедра	+	+	+			
13	Протяжка рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
14	Протяжка рывковая с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
15*	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+				
16*	Протяжка рывковая с плинтов середины бедра	+	+	+			
17	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+		
18	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	
19*	Протяжка рывковая в полуприсед			+	+	+	+
20	Протяжка рывковая в полуприсед с вися от паха			+	+	+	+

21*	Протяжка рывковая в полуприсед с вися середины бедра		+	+	+	+	
22	Протяжка рывковая в полуприсед с вися выше колен	+	+	+	+		
23	Протяжка рывковая в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
24*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом от паха	+	+				
25*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом середины бедра		+	+			
26*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом выше колен		+	+	+		
27*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом ниже колен			+	+		
28	Протяжка рывковая в сед				+	+	+
29	Протяжка рывковая в сед с вися от паха					+	+
30*	Протяжка рывковая в сед с вися середины бедра				+	+	+
31	Протяжка рывковая в сед с вися выше колен			+	+	+	+
32	Протяжка рывковая в сед с вися ниже колен			+	+	+	+
33*	Протяжка рывковая в сед с плинтов от паха					+	+
34*	Протяжка рывковая в сед с плинтов середины бедра					+	+
35	Протяжка рывковая в сед с плинтов выше колен				+	+	+
36	Протяжка рывковая в сед с плинтов ниже колен			+	+	+	+
37	Приседания в рывковый сед	+	+	+	+	+	+
38*	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+				
39	Швунг жимовой рывковым хватом			+	+	+	
40*	Швунг жимовой рывковым хватом в полуприсед				+	+	+
41	Швунг жимовой рывковым хватом в сед					+	+
<b>Специально-вспомогательные рывковые упражнения</b>							
42	Рывок с вися от паха			+	+	+	+
43	Рывок с вися середины		+	+	+	+	+

	бедра						
44	Рывок с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
45	Рывок с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
46*	Рывок с плинтов от паха					+	+
47*	Рывок с плинтов середины бедра				+	+	+
48	Рывок с плинтов выше колен	+	+	+	+	+	+
49	Рывок с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
50	Рывок в полуприсед				+	+	+
51*	Рывок в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
52*	Рывок в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
53*	Рывок в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
54*	Рывок в полуприсед с вися от паха						+
55	Рывок в полуприсед с вися от середины бедра					+	+
56	Рывок в полуприсед с вися выше колен				+	+	+
57	Рывок в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
58*	Рывок в полуприсед с плинтов от паха					+	+
59*	Рывок в полуприсед с плинтов середины бедра			+	+		
60	Рывок в полуприсед с плинтом выше колен				+	+	+
61	Рывок в полуприсед с плинтов ниже колен			+	+	+	
62	Рывок без разброса ног					+	+
63*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен					+	+
64*	Рывок без разброса ног с остановкой выше колен					+	+
65*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже и выше колен						+
66*	Рывок без разброса ног с вися от паха			+	+	+	+
67*	Рывок без разброса ног с вися середины бедра		+	+	+	+	
68*	Рывок без разброса ног с вися выше колен		+	+	+		
69*	Рывок без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+

70*	Рывок без разброса ног с плитов от паха				+	+	+
71*	Рывок без разброса ног с плитов середины бедра			+	+		
72	Рывок без разброса ног с плитов выше колен		+	+	+		
73	Рывок без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	
74	Рывок без разброса ног в полуприсед			+	+		
75	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	
76*	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
77*	Рывок без разброса ног в полуприсед с вися от паха					+	+
78*	Рывок без разброса ног в полуприсед с вися середины бедра				+	+	
79*	Рывок без разброса ног в полуприсед с вися выше колен				+	+	+
80*	Рывок без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
81*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов от паха				+	+	
82*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов середины бедра						+
83	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
84*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов ниже колен					+	+
84	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед				+	+	+
86*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
87*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+

88*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен							+
89*	Рывок на возвышенности в полуприсед			+	+	+		
90*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+		+
91*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен				+	+		+
92*	Рывок на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен				+	+		+
93	Тяга рывковая			+	+	+		+
94	Тяга рывковая с остановкой ниже колен				+	+		+
95*	Тяга рывковая с остановкой выше колен				+	+		+
96*	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен					+		+
97*	Тяга рывковая с вися середины бедра		+	+	+	+		
98	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+		
99	Тяга рывковая с вися ниже колен		+	+	+	+		+
100*	Тяга рывковая с плинтов от паха			+	+	+		+
101*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		+	+	+			
102	Тяга рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+	+		+
103	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+		+
104	Тяга рывковая стоя на возвышенности				+	+		+
105*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+		+
106*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен				+	+		+
107*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен				+	+		+
108	Тяга рывковая без выхода на носки	+	+	+				



109	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выхода на носки		+	+	+		
110	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выхода на носки		+	+	+		
111	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки			+	+	+	+
112*	Тяга рывковая с виса середины бедра без выходов на носки	+	+	+			
113*	Тяга рывковая с виса выше колен без выходов на носки	+	+				
114	Тяга рывковая с виса ниже колен без выходов на носки	+	+	+			
115*	Тяга рывковая с плинтов от паха без выходов на носки		+	+	+		
116*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+				
117	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+	+			
118	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+		
119	Тяга рывковая стоя на возвышенности без выхода на носки					+	+
120*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выхода на носки					+	+
121*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выхода на носки					+	+
122*	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки					+	+
123*	Швунг рывковый в полуприсед					+	+
124	Швунг рывковый в сед				+	+	+
125*	Уход рывковый в полуприсед			+	+	+	+
126	Уход рывковый в сед	+	+	+	+	+	+

\*- используется по мере необходимости для исправления техники ошибок

**Толчок классический**

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.

**Примерные упражнения Толчка классического**

Таблица № 16

№	Упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	На весь период	На весь период
<b>Основные (соревновательные) упражнения</b>							
1	Толчок классический (Т.кл.)	+	+	+	+	+	+
<b>Специально-подготовительные толчковые упражнения</b>							
2	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже колен				+	+	+
3	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь выше колен					+	+
4*	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже и выше колен						+
6	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе				+	+	+
7	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в полуприседе					+	+
8	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в ножницах			+	+	+	
<b>Подготовительные толчковые упражнения</b>							
9	Протяжка на грудь	+	+	+	+	+	+

10	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+	+	+	+	
11	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+	+	+		
12	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
13	Протяжка на грудь с плинтов середины бедра			+	+	+	+
14	Протяжка на грудь с плинтов выше колен				+	+	+
15	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
16	Протяжка на грудь в полуприсед			+	+	+	
17*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса середины бедра				+	+	+
18*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса выше колен					+	+
19*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	
20*	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+	+		
21	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+	+	+	+	
22*	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов ниже колен			+	+	+	+
23	Протяжка на грудь в сед				+	+	+
24	Протяжка на грудь в сед с виса середины бедра					+	+
25	Протяжка на грудь в сед с виса выше колен			+	+	+	+
26	Протяжка на грудь в сед с виса ниже колен				+	+	
27*	Протяжка на грудь в сед с плинтов середины бедра			+	+	+	
28	Протяжка на грудь в сед с плинтов выше колен				+	+	+
29	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+	+	+	+	
30	Выгаливание от груди			+	+	+	+
31	Выгаливание от груди с отстановкой в полуприсед				+	+	+
32	Швунгжимовой от груди из положения «ножницы»			+	+	+	+

33	Швунг жимовой из-за головы			+	+	+	+	
34*	Швунг жимовой из-за головы полуприсед					+	+	+
35	Жим стоя от груди из положения «ножницы»						+	+
36*	Жим стоя из-за груди из положения «ножницы»							+
37	Уходы в ножницы со штангой от груди				+	+	+	+
38	Приседание в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом			+	+	+	+	
<b>Специально-подготовительные толчковые упражнения</b>								
39	Подъем на грудь	+	+	+	+	+	+	+
40	Подъем на грудь с остановкой ниже колен					+	+	+
41	Подъем на грудь с остановкой выше колен					+	+	+
42	Подъем на грудь с остановкой ниже и выше колен						+	+
43*	Подъем на грудь с вися середины бедра			+	+	+	+	
44	Подъем на грудь с вися выше колен			+	+	+	+	+
45	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+	+
46*	Подъем на грудь с плитов середины бедра	+	+	+	+	+		
47	Подъем на грудь с плитов выше колен			+	+	+	+	+
48	Подъем на грудь с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+	+
49	Подъем на грудь в полуприсед					+	+	+
50*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже колен						+	+
51*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой выше колен						+	+
52*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже и выше колен							+
53*	Подъем на грудь в полуприсед с вися середины бедра				+	+	+	+
54	Подъем на грудь в полуприсед с вися выше				+	+	+	+

	колен						
55	Подъем на грудь в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
56*	Подъем на грудь в полуприсед с плитов середины бедра					+	+
57	Подъем на грудь в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
58	Подъем на грудь в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	+
59	Подъем на грудь без разброса ног				+	+	+
60*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже колен			+	+	+	+
61*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше колен				+	+	+
62*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже и выше колен					+	+
63*	Подъем на грудь без разброса ног с вися середины бедра					+	+
64*	Подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен				+	+	+
65*	Подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+
66*	Подъем на грудь без разброса ног с плитов середины бедра					+	+
67	Подъем на грудь без разброса ног с плитов выше колен				+	+	+
68	Подъем на грудь без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	+
69*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	+	+	+		
80*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
81*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+

82*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже и выше колен					+	+	+
83*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися середины бедра			+		+	+	+
84*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися выше колен	+	+	+		+	+	
85*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+		+		
86*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+				
87*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов выше колен						+	+
88*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов ниже колен					+	+	+
89	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед						+	+
90*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен						+	+
91*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен						+	+
92*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен							+
93	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед						+	+
94*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+	+
95*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен						+	+
96*	Подъем на грудь на возвышенности в							+

	полуприсед с остановкой ниже и выше колен						
97	Тяга толчковая		+	+	+	+	+
98	Тяга толчковая с остановкой ниже колен			+	+	+	+
99	Тяга толчковая с остановкой выше колен				+	+	+
100	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен					+	+
101*	Тяга толчковая с вися середины бедра		+	+	+		
102*	Тяга толчковая с вися колен		+	+	+	+	
103	Тяга толчковая с вися колен		+	+	+	+	+
104	Тяга толчковая с плитов середины бедра			+	+	+	
105	Тяга толчковая с плитов выше колен	+	+	+	+	+	+
106	Тяга толчковая с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
107	Тяга толчковая стоя на возвышенности				+	+	+
108	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
109	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
110	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен					+	+
111	Тяга толчковая без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
112	Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выхода на носки			+	+	+	+
113	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выхода на носки	+	+	+	+		
114	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки	+	+	+			
115*	Тяга толчковая с вися середины бедра без выхода на носки	+	+				
116*	Тяга толчковая с вися колен без выхода на носки	+	+	+			

117*	Тяга толчковая с вися ниже колена без выхода на носки	+	+	+	+		
118*	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выхода на носки	+	+	+	+	+	
119	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
120	Тяга толчковая с плинтов ниже колена без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
121	Тяга толчковая стоя на возвышенности без выходов на носки				+	+	+
122	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выходов на носки					+	+
123	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выходов на носки					+	+
124	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки						+
125	Швунг толчковый от груди	+	+	+	+	+	+
126	Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
127*	Швунг толчковый из-за головы				+	+	+
128*	Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
129	Толчок от груди	+	+	+	+	+	+
130	Толчок от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
131	Толчок из-за головы				+	+	+
132*	Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
<b>Дополнительные упражнения</b>							
133	Жим штанги от груди		+	+	+	+	+
134	Жим штанги от груди сидя на скамье				+	+	+
135	Жим штанги из-за головы			+	+	+	+
136	Жим штанги из-за головы сидя на скамье				+	+	+
137	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+	+	+	+	+
138*	Жим штанги из-за головы					+	+



	рывковым хватом сидя на скамье						
139	Жим штанги из-за головы рывковым хватом из седа					+	+
140	Жим штанги от груди лежа	+	+	+	+	+	+
141	Жим штанги от груди лежа узким хватом				+	+	+
142	Жим штанги от груди лежа широким хватом			+	+	+	+
143*	Подъем плеч со штангой стоя					+	+
144	Тяга штанги к животу в наклоне					+	+
145	Наклоны со штангой на плечах стоя			+	+	+	+
146*	Повороты в стороны со штангой на плечах стоя					+	+
147	Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении				+	+	+
148	Приседание со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
149	Полуприседания со штангой на плечах	+	+				
150	Приседания со штангой на скамью	+	+	+	+	+	+
151	Приседания со штангой на плечах с остановкой в полуприседе				+	+	+
152	Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе					+	+
153	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
154*	Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе					+	+
155	Приседания со штангой на груди с остановкой в седе					+	+
156	Приседания со штангой на плечах в «ножницы»					+	+
157	Выход на носки со штангой на плечах				+	+	+

\*- используется по мере необходимости для исправления техники ошибок

### 5. Теоретические занятия (таблица № 15)

#### Учебно-тренировочный этап

#### 6. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации повышение результата в толчке и рывке, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед выполнением толчка и рывка.

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

Составление комплексов общеподготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера - преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям в тяжелой атлетике. Участие в судействе учебно-тренировочных занятий и соревнованиях, в роли помощника тренера-преподавателя.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**6. Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения соревновательной борьбы, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед выступлением.

**7. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Приобретение судейских навыков. Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по тяжелой атлетике. Освоение критериев оценки технических действий в толчке и рывке.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Этап высшего</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>	

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

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

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

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

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

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

16.4. 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».

16.5. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

16.7. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», осуществляется на основании заключения договоров на безвозмездные пользования на следующих объектах: БГУ ДО САШПР «Виктория» и ГАУ СОК «Брянск».

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

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

- договор на оказание медицинских услуг
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица № 17

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Штанга олимпийская рекордная тренировочная	комплект	1
2			на помост
3	Комплект штанги женской	комплект	1
			на помост
4	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
5	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
6	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
			на помост
7	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
			1
8	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	на помост
			1
9	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост
			1
10	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост
			1
11	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост
			2
12	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
			2
13	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
			2
14	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см - 13,7 см)	штук	на гриф
			2
15	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 - 16 см)	штук	на гриф
			2
16	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9 - 17,5 см)	штук	на гриф
			2
17	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 - 19 см)	штук	на гриф
			2
18	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 - 22 см)	штук	на гриф
			2
19	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 - 26 см)	штук	на гриф
			2
20	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
			2
21	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
			2
22	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
			2
23	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
24			1
	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1



25			на гриф
26	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	1
27	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
28	Магнезница	штук	1
29	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
30	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
31	Ноутбук	штук	1
32 33	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
34	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
35	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
36	Скамья гимнастическая	штук	1
37	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	1
38	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
39	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
40	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
41			на помост
42	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
43	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
44	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
45	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
46	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1

обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	3	1

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

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

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

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

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

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

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями.)

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 672);

3. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н./ Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва - 2016г., 245с.;

4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.;

5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.;

6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12.05.2014 г.

8. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.)

9. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013, - 158с.

*Дополнительная литература*

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга- М.: ООО «Принтлето», 2022. -512с.
4. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, - 2006г.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
9. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
10. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно- практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
11. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
13. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде. Настольная книга тренера: в 2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021. -592с.
14. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
15. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с

**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>»

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

*Региональные:*

Управление по физической культуре и спорту Брянской области

Комитет по физической культуре и спорту Брянской городской администрации;

Официальный сайт МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова - «<http://atletika26.nevinsk.ru/>»

*Разное:*

Журнал "Олимп" – [«http://www.olympsport.ru»](http://www.olympsport.ru)

Спортивный клуб "Шатой" – [«http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm)

Мир тяжелой атлетики – [«http://heida.ru»](http://heida.ru)

Новости – [«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting).