

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом директора  
МАУ ДО «СПШ «Фаворит»  
№ 38-4 от 02 июня 2025 года



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

Возраст детей, на которых рассчитана  
программа с 9 лет до сохранения позитивных  
спортивных результатов

Начальная подготовка – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Составители программы**

Н.Г.Потенихина-  
инструктор-методист ФСС  
С.А.Хабилова– тренер-преподаватели  
А.В.Коробов– тренер-преподаватели

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>I.</b>   | <b>ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3 ст.</b>  |
| 1.1.        | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                | 3 ст.         |
| 1.2.        | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 ст.         |
| <b>II.</b>  | <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6 ст.</b>  |
| 2.1.        | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки                                                                                                                   | 7 ст.         |
| 2.2.        | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 ст.         |
| 2.3.        | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:<br>- учебно-тренировочные занятия;<br>- учебно-тренировочные мероприятия;<br>- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;<br>- иные виды (формы) обучения | 8 ст.         |
| 2.4.        | Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки                                                                                                                                                         | 13 ст.        |
| 2.5.        | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 ст.        |
| 2.6.        | План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                                                                                                                       | 18 ст.        |
| 2.7.        | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21 ст.        |
| 2.8.        | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                                                                                                                             | 22 ст.        |
| <b>III.</b> | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>25 ст.</b> |
| 3.1.        | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                                  | 25 ст.        |
| 3.2.        | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                             | 27 ст.        |
| 3.3.        | Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки                                                                                                               | 27 ст.        |
| <b>IV.</b>  | <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>32 ст.</b> |
| 4.1.        | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                           | 32 ст.        |
| 4.2.        | Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 65 ст.        |
| <b>V.</b>   | <b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>71 ст.</b> |
| <b>VI.</b>  | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>71 ст.</b> |
| 6.1.        | Материально-технические условия                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 71 ст.        |
| 6.2.        | Кадровые условия                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 76 ст.        |
| 6.3.        | Информационно-методические условия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 77 ст.        |



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении тяжелой атлетики МАУ ДО «СШ «Фаворит» (далее - Организация).

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»

| Наименование спортивной дисциплины  | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 29 кг - двоеборье | 048                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 31 кг - двоеборье | 048                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 33 кг - двоеборье | 048                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 35 кг - двоеборье | 048                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 37 кг - двоеборье | 048                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг - двоеборье | 048                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 40 кг - рывок     | 048                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 40 кг - толчок    | 048                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 41 кг - двоеборье | 048                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 45 кг - двоеборье | 048                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 45 кг - рывок     | 048                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 45 кг - толчок    | 048                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 49 кг - двоеборье | 048                             | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 49 кг - рывок     | 048                             | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 49 кг - толчок    | 048                             | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 55 кг - двоеборье | 048                             | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 55 кг - рывок     | 048                             | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 55 кг - толчок    | 048                             | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 59 кг - двоеборье | 048                             | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 59 кг - рывок     | 048                             | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 59 кг - толчок    | 048                             | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 61 кг - двоеборье | 048                             | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 61 кг - рывок     | 048                             | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 61 кг - толчок    | 048                             | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 64 кг - двоеборье | 048                             | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 64 кг - рывок     | 048                             | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |

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



|                                       |     |     |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 109 кг - двоеборье  | 048 | 064 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |
| весовая категория 109 кг - рывок      | 048 | 065 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |
| весовая категория 109 кг - толчок     | 048 | 066 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |
| весовая категория 109+ кг - двоеборье | 048 | 067 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |
| весовая категория 109+ кг - рывок     | 048 | 068 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |
| весовая категория 109+ кг - толчок    | 048 | 069 | 1 | 6 | 1 | 1 | A |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам»
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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



## **1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по тяжелой атлетике;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, округа и РФ;
- подготовка из числа обучающихся судей по тяжелой атлетике.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта «тяжелая атлетика» – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда – в рывке и толчке одной рукой.

Тяжелая атлетика – это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и

призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

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

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

В таблице №2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 9                                                              | 8                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 12                                                             | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 15                                                             | 3                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16                                                             | 1                       |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;



- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям тяжелой атлетикой.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3

Таблица №3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12                                                     | 15-18          | 18-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624                                                   | 780-936        | 936-1248                                      | 1248-1664                           |

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

### **-Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

### ***Учебно-тренировочные мероприятия.***

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице №4.



Таблица №4

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.    | <b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4   | Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                                                                                                                                                                                                               | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2.    | <b>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                                               |                                               |                                     |

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

#### **- Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по тяжелой атлетике в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №5.

Таблица №5

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



Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих по тяжелой атлетике, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

**- Работа по индивидуальным планам.**

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

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс по тяжелой атлетике рассчитан на 52 недели в год, который ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) в МАУ ДО «СШ «Фаворит» начало учебно-тренировочного процесса ежегодно начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа;
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);
- 3) тренеры – преподаватели составляют годовой план на предстоящий учебно-тренировочный год, в который входят методическая и воспитательная работа.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Таблице №6.

## Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

| №<br>п/п                      | Виды подготовки                                                                                       | Этапы и годы подготовки                                              |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                               |                                                                                                       | Этап начальной подготовки                                            |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                               |                                                                                                       | Один год                                                             | Свыше года | До трех лет                                        | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                               |                                                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                           |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|                               |                                                                                                       | 4.5 - 5                                                              | 6-8        | 10-12                                              | 15-18          | 18-24                                         | 24-32                               |
|                               |                                                                                                       | Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|                               |                                                                                                       | 2                                                                    | 2          | 3                                                  | 3              | 4                                             | 4                                   |
| Наполняемость групп (человек) |                                                                                                       |                                                                      |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|                               |                                                                                                       | 8                                                                    |            | 6                                                  | 3              | 1                                             |                                     |
|                               |                                                                                                       | %                                                                    | %          | %                                                  | %              | %                                             |                                     |
| 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 практика, судейская практика                                                           | -                                                                    | -          | 1-3                                                | 2-4            | 2-4                                           | 2-5                                 |
| 7                             | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2                                                                  | 1-3        | 2-4                                                | 2-4            | 3-5                                           | 3-6                                 |
| Общее количество часов в год  |                                                                                                       | 234                                                                  | 312        | 416                                                | 624            | 832                                           | 1040                                |



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

Воспитательная работа одна из основных задач МАУ ДО «СШ «Фаворит», которая осуществляется в течение всего периода учебно-тренировочного процесса и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в Организацию;
- торжественный вечер по окончанию Организации;
- просмотр соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;
- участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице №7.

Таблица №7

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии в тяжелой атлетике</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической (тренерской) работе</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Осенний День здоровья;</li> <li>- сдача норм ГТО;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |



|      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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 |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.   | <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 служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях ) | - Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

Антидопинговая деятельность - это антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами

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

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

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



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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом;
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода;
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

На официальном сайте МАУ ДО «СШ «Фаворит» (на постоянной основе) актуализируется раздел «Антидопинг» всеми необходимыми материалами и ссылками.

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице №8.

Таблица №8

**ПЛАН-ГРАФИК  
проведения антидопинговых мероприятий на 2025 год**

| №<br>п/п | Название мероприятия                                                                                                                                                                                    | Сроки проведения         | Целевая аудитория           | Ответственное<br>лицо | Партнеры (совместно с кем) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1        | Онлайн-обучение РАА «РУСАДА»                                                                                                                                                                            | с 1 по 20 января         | Тренеры-преподаватели       | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 2        | Онлайн-обучение РАА «РУСАДА»                                                                                                                                                                            | с 1 января по 20 февраля | Спортсмены группы НП,ТГ,ССМ | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 3        | Онлайн-обучение РАА «РУСАДА»                                                                                                                                                                            | с 1 по 20 февраля        | Иной персонал               | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 4        | Принципы честной спортивной борьбы                                                                                                                                                                      | Февраль                  | Спортсмен группы НП         | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 5        | Понимание спортсменами, тренерами следовать принципам честной борьбы для собственной же пользы                                                                                                          | Март                     | Спортсмены группы НП        | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 6        | Определение «допинг»                                                                                                                                                                                    | Апрель                   | Спортсмены группа УТ        | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 7        | Виды нарушений антидопинговых правил.<br>Права и обязанности спортсменов.<br>Принцип «строгой ответственности»                                                                                          | Май                      | Спортсмены группа УТ        | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 8        | Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Процедура забора мочи. Процедура забора крови                                                                                         | Июнь                     | Спортсмены Группа ССМ       | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 9        | Виды нарушений антидопинговых правил                                                                                                                                                                    | Август                   | Иной персонал               | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 10       | Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкция за нарушение антидопинговых правил                                                                                                                 | Сентябрь                 | Спортсмены группа ССМ       | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 11       | Исторические и этические аспекты. Современное определение понятия «допинг».                                                                                                                             | Октябрь                  | Иной персонал               | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 12       | Национальные и региональные антидопинговые организации. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».                                                                                                   | Ноябрь                   | Тренеры-преподаватели       | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 13       | Запрещенный список: понятие, структура, порядок создания и изменения. Классы субстанций и методов, запрещенных в спорте. Субстанции и методы, запрещенные все время и только в соревновательный период. | Декабрь                  | Тренеры-преподаватели       | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 14       | Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил. Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена.                                                       | Апрель                   | Родители                    | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |
| 15       | День чистого спорта                                                                                                                                                                                     | Сентябрь<br>19           | Спортсмены                  | Бакирова А.А.         | МАУ ДО "СПШ "Фаворит"      |



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

В инструкторской работе обучающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

В судейской практике каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по тяжелой атлетике;
- знать правила и уметь заполнять протокол;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли рефери, контролеров;
- постоянно совершенствовать судейскую практику.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице №9.

Таблица №9

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                     | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Инструкторская практика:</b> |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия           | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                               |
|                                                           | Практические занятия            | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|                                                           | <b>Судейская практика:</b>      |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия           | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                   |

|                                                                                 |                                 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | Практические занятия            | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика:</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                 | Теоретические занятия           | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                 | Практические занятия            | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя                                                                                                                                                |
|                                                                                 | <b>Судейская практика:</b>      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                 | Теоретические занятия           | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                 | Практические занятия            | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»                               |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том



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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Обучающиеся МАУ ДО «СШ «Фаворит» систематический проходят медицинский контроль и углубленное медицинское обследование:

- 1 раз в год на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- 2 раза в год для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

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

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

*Восстановительно-профилактические средства* – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице №10.

Таблица №10

| Этап спортивной подготовки                                                      | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                       | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)       | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев                      |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |



|  |                                         |                |
|--|-----------------------------------------|----------------|
|  | Применение медико-биологических средств | В течение года |
|  | Применение педагогических средств       | В течение года |
|  | Применение психологических средств      | В течение года |
|  | Применение гигиенических средств        | В течение года |

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с тяжелоатлетами на всех этапах многолетней подготовки.

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

##### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида «тяжелой атлетике»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- один раз в год выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- принимать участие в официальных внутришкольных спортивных соревнованиях.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тяжелой атлетике» 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 «тяжелой атлетике»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- один раз в год 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, третьем году;

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

- ежегодно повышать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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 «тяжелой атлетики»;

- 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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 тяжелой атлетике;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.



### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах №11, 12,13,14.

Таблица №11

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |             |
|------------------------------------------|------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
|                                          |            |                      | мальчики                     | девочки | мальчик<br>и                    | девочк<br>и |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                      |                              |         |                                 |             |

|                                                |                                                                                                            |                |          |     |          |     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 1.1.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                | см             | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                                                                            |                | 130      | 120 | 140      | 130 |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                | см             | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                                                                            |                | +2       | +3  | +4       | +5  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                            |                |          |     |          |     |
| 2.1.                                           | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                                                                            |                | -        | -   | 1        | 1   |



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

| № п/п                                                           | Упражнения                                                                                                 | Единица измерения                                                                                                                   | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                        |                                                                                                            |                                                                                                                                     |          |         |
| 1.1.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                | см                                                                                                                                  | не менее |         |
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | 160      | 145     |
| 1.3.                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                | см                                                                                                                                  | не менее |         |
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | +5       | +6      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                  |                                                                                                            |                                                                                                                                     |          |         |
| 2.1.                                                            | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | -        | 1       |
| 2.2.                                                            | Приседания(с удержанием грица весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)  | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | 1        | -       |
| 2.3.                                                            | Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела)                     | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                     | 8        | 6       |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)         |                                                                                                            |                                                                                                                                     |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |                                                                                                            | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                                                                                                            | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

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

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



Таблица №14

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

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

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

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

#### ***Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки***

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок лица, проходящие спортивную подготовку должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

##### Для групп начальной подготовки (НП):

укрепление здоровья и закаливание организма,  
всестороннее физическое развитие,  
обучение технике специальных упражнений,  
формирование интереса к избранному виду спорта,  
воспитание моральных и волевых качеств,  
приобретение первого опыта участия в соревнованиях,  
выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

##### Для учебно-тренировочных групп (УТГ):

дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,

развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств,  
изучение и совершенствование техники упражнений,  
приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях,  
выполнение юношеских и спортивных разрядов.

##### Этап совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «тяжелая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

##### Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;



- повышение функциональных возможностей организма к физическим нагрузкам;
- совершенствование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта РФ;
- укрепление и сохранение здоровья.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной

деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих тяжелоатлетов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для



дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на первых этапах изучения тяжелой атлетики используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих тяжелоатлетов с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы борцам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим тяжелоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими тяжелоатлетами в спортивно-оздоровительных группах. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий тяжелой атлетики. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых тяжелоатлету качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности тяжелой атлетики:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры.

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки.

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости.

Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными

движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов.

6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке городошника широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости. В тяжелой атлетике чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе.

Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями тяжелой атлетики и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении борцовских передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных тяжелоатлетическим действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие: упражнения в беге – обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п. Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в



стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями. Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером. При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### ***Этап начальной подготовки***

#### ***Теоретическая подготовка***

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом. Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой – один из методов закаливания. Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания,

тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета. Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы 15 спортивного массажа. Для групп начальной подготовки: понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов.

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

#### *Общая физическая подготовка*

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками



одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из 16 положения лежа на спине;

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты. Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

#### *Специальная физическая и техническая подготовка*

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 17 соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

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

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом.

Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами.

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



звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке.

Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в 18 подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

### ***Учебно-тренировочный этап***

*Теория и методика физической культуры и спорта и тяжелой атлетики*

Физическая культура и спорт в России. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики. Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения. Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц:



преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, 20 успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.



Методика тренировки тяжелоатлетов. Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время 21 соревнований.

Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитание этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности

отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

#### *Общая физическая подготовка*

Сопутствующие виды спорта и подвижные игры. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы.

Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание; - упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине; - упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.; - упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Легкая атлетика: бег на короткие



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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

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

#### *Специальная физическая и техническая подготовка*

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 23 выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

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

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка. Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения

штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом.

Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа.

Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка.

Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. 24 Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост.

Дыхание атлета при выполнении толчка. Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально- вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок с плитов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него.



Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Совершенствование техники толчка. Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полуприсед, подъем на грудь с вися, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полутолчок штанги с различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений.

Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди. Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.

Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, с подставок.

Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой 25 на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах. Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка. Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед

с виса, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с виса, с подставок.

Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с виса. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек.

Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с подачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах. Специальные упражнения со штангой общего назначения. Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка.

Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности. Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг). Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка. Упражнения с гантелями (вес гантелей до 12 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами



туловища вправо, влево, 26 разведение рук в стороны без поворота, с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях, без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу.

Имитация рывка и толчка. Упражнения для развития силы мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

### ***Этап начальной подготовки***

Необходимо освоить следующие элементы техники классических упражнений:

#### **Рывок**

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

1.2. Подъем штанги до ухода в подсед- тяга, подрыв. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. Подрыв- вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

1.4. 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.

1.5. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

#### **Толчок**

2.1. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

2.3. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

2.5. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении точка.

### ***Учебно-тренировочный этап***

Упражнения для рывка: рывок штанги с полуподседом, с полуподседом с вися, без подседа, из вися без подседа и рывок с плинтов без подседа, с подседом ножницами из вися, рывок с плинтов с подседом ножницами, рывок из вися с подседом разножкой, рывок с плинтов с подседом разножкой; тяга рывковая, с плинтов, из вися; подъем штанги на грудь широким хватом; приседания в выпаде со штангой вверху на выпрямленных руках.

Упражнения для толчка: тяга толчковая, стоя на подставке и с плинтов различной высоты; подъем штанги на грудь с подседом, из вися с подседом, с плинтов с подседом; толчок штанги от груди; приседание со штангой вверху на выпрямленных руках (хват толчковый).

### ***Техническая подготовка на этапах ССМ и ВСМ.***

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

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

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и свободным стилем. На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Тяжелоатлетическая подготовка. Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой тяжелой атлетики. Они могут применяться не только с юными тяжелоатлетами, но и с успехом могут быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп.



При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

*Упражнения для рывка:*

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

*Упражнения для толчка:*

- подъем на грудь без подседа;
- подъем на грудь с полуприседом;
- подъем на грудь без подседа с виса;
- подъем на грудь с полуприседом с виса;
- подъем на грудь без подседа с подставок;
- подъем на грудь с полуприседом с подставок;
- подъем на грудь с подседом в «разножку», «ножницы» с виса;
- тяга толчковая без подрыва;
- тяга толчковая;
- тяга толчковая с виса и подставок;
- тяга толчковая, стоя на плинтах;
- швунг толчковый;
- толчок из-за головы (с подседом);
- толчок от груди со стоек;

приседание со штангой вверху на выпрямленных руках в выпаде (хват толчковый).

*Общесиловые упражнения:*

*Для ног:*

приседание в «ножницах» со штангой на плечах;

приседание в «ножницы» со штангой на груди;

приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;

приседание со штангой на плечах, и.п. ног

– пятки вместе носки врозь;

приседание со штангой на плечах в уступающем режиме, с максимальным весом (110 – 120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встает при помощи ассистентов;

приседание в «глубину», отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе;

приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;

полуприседы со штангой на плечах или на спине;

приседание в гакк-машине штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи, спортсмена, приседание под углом;

жим ногами

– и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;

- разгибание бедра, сидя на тренажере;

сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;

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

прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;

подъем на носки, стоя со штангой на плечах; подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

*Для рук:*

- жим штанги лежа на наклонной скамье;

жим штанги сидя под углом 30-45 градусов;

жим штанги от груди стоя, хват толчковый;

жим стоя из-за головы, широким хватом;

жим стоя из-за головы, средним хватом;

жим стоя из-за головы, узким хватом;

дожимы лежа;

жим сидя от груди;

жим сидя из-за головы;



швунг жимовой; жим гантелей (гирь) от груди попеременно, стоя или сидя;

жим гантелей (гирь) от груди одновременно, лежа на скамье, стоя или сидя;

французский жим разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье;

разведение гантелей лежа головой вверх, вниз на наклонной скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на спине с наклоном вперед;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе;

сгибание и разгибание рук в упоре на скамейку сзади с отягощением на бедрах;

упражнения на развитие трицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);

упражнения на развитие бицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);

упражнения на развитие дельтовидных мышц стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);

упражнение на развитие широчайшей мышцы, стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

*Для мышц спины и живота:*

наклоны со штангой на плечах, стоя на полусогнутых в коленях ногах;

наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах;

наклоны со штангой на плечах, сидя на скамье;

наклоны на «козле» со штангой за головой;

наклоны стоя на планках с отягощением в руках;

пресс на «козле» - и.п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой;

пресс на наклонной скамье вниз головой, под разными углами

Примерные планы учебно-тренировочных групп по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблицах №13-20.

Таблица №13

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 14       | 13      | 11     | 11      | 11     | 14      | 9    | 11     | 9   | 11   | 9    | 9      | 132         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 5        | 5       | 6      | 5       | 4      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    | 3        | 5       | 3      | 5       | 4      | 3       | 3    | 4      | 4   |      |      |        | 34          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 1        |         |        | 1       |        | 1       | 1    |        | 2   |      |      |        | 6           |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1        | 1       |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 2           |
| 8.    | ВСЕГО часов(месяц/год)                                                                    | 24       | 24      | 20     | 22      | 19     | 23      | 18   | 20     | 20  | 16   | 14   | 14     | 234         |



Таблица №14

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2-3 года обучения (НП-2,3)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 14       | 15      | 15     | 15      | 15     | 14      | 12   | 11     | 15  | 18   | 20   | 21     | 185         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 5        | 5       | 6      | 5       | 5      | 6       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 62          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    | 7        | 7       | 7      | 5       | 4      | 5       | 4    | 7      | 4   |      |      |        | 50          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 1        | 1       | 1      | 2       |        | 1       |      |        | 2   | 1    |      |        | 9           |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1        | 1       |        | 1       | 1      |         |      | 1      |     | 1    |      |        | 6           |
| 8.    | ВСЕГО часов(мес/год)                                                                      | 28       | 29      | 29     | 28      | 25     | 26      | 21   | 24     | 26  | 25   | 25   | 26     | 312         |

Таблица №15

## Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

| № п/п | Вид подготовки                                                                    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                                                  | 20        | 20        | 20        | 19        | 20        | 19        | 20        | 20        | 20        | 18        | 20        | 21        | 237         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                                            | 10        | 10        | 10        | 9         | 5         | 10        | 12        | 10        | 7         | 8         | 9         | 9         | 109         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                                           | 2         |           | 2         | 1         | 2         |           | 1         |           | 1         |           |           |           | 9           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                                                       | 8         | 4         | 7         | 8         | 4         | 5         | 2         | 3         | 8         | 4         |           |           | 53          |
| 5.    | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.) | 1         |           |           | 2         |           | 1         |           |           | 2         |           |           |           | 6           |
| 6.    | Инструкторская практика, судейская практика (ч.)                                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.) | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2           |
| 8.    | <b>Итого (ч.)*</b>                                                                | <b>42</b> | <b>35</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>31</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>38</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>30</b> | <b>416</b>  |



Таблица №16

## Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

| № п/п | Вид подготовки                                                                    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                                                  | 12        | 12        | 12        | 12        | 10        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 10        | 10        | 138         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                                            | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 88          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                                           | -         | -         | 4         | 4         | 4         | -         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 28          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                                                       | 16        | 17        | 16        | 16        | 17        | 16        | 17        | 17        | 16        | 16        | 16        | 16        | 196         |
| 5.    | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.) | 5         | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 52          |
| 6.    | Инструкторская практика, судейская практика (ч.)                                  |           | 2         |           |           |           | 2         |           | 2         |           |           |           |           | 6           |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.) | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         |           |           | 12          |
| 8.    | <b>Итого (ч.)*</b>                                                                | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>45</b> | <b>45</b> | <b>43</b> | <b>45</b> | <b>49</b> | <b>44</b> | <b>45</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>520</b>  |

Таблица №17

## Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 22        | 25        | 27        | 25        | 24        | 25        | 298         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 20        | 20        | 20        | 20        | 17        | 8         | 20        | 8         | 15        | 15        | 11        | 10        | 184         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 3         | 3         | 3         | 1         | 4         | 5         | 3         | 3         | 1         | 1         | 1         | 1         | 29          |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    | 2         | 3         | 2         | 5         | 3         | 5         | 2         | 5         | 5         | 5         | 3         | 3         | 43          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 25          |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       | 1         | 3         | 1         | 3         | 1         | 3         | 1         | 3         |           | 1         | 1         |           | 18          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 1         |           | 27          |
| 8.    | <b>ВСЕГО часов(месц/год)</b>                                                              | <b>56</b> | <b>59</b> | <b>56</b> | <b>59</b> | <b>54</b> | <b>50</b> | <b>53</b> | <b>48</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>43</b> | <b>41</b> | <b>624</b>  |



Таблица №18

## Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ 4)

| № п/п | Вид подготовки                                                                    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                                                  | 23        | 23        | 20        | 23        | 24        | 23        | 22        | 23        | 23        | 22        | 23        | 23        | 272         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                                            | 25        | 25        | 27        | 26        | 26        | 25        | 25        | 27        | 25        | 26        | 26        | 26        | 309         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                                           |           | 8         | 8         | 5         | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         |           | 9         | 8         | 77          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                                                       |           | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 5         | 6         | 5         | 6         |           |           | 50          |
| 5.    | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.) | 4         | 3         |           | 4         |           | 3         | 4         |           | 2         | 5         | 5         |           | 30          |
| 6.    | Инструкторская практика, судейская практика (ч.)                                  |           | 6         |           |           |           |           |           |           | 5         | 6         | 1         |           | 18          |
| 7.    | Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)  |           |           | 4         |           | 4         |           | 5         |           | 7         | 4         |           |           | 24          |
| 8.    | <b>ВСЕГО часов(месц/год)</b>                                                      | <b>52</b> | <b>71</b> | <b>65</b> | <b>63</b> | <b>66</b> | <b>65</b> | <b>69</b> | <b>64</b> | <b>75</b> | <b>69</b> | <b>64</b> | <b>57</b> | <b>780</b>  |

Таблица №19

## Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5-го года обучения (УТ 5)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 52        | 23        | 20        | 23        | 24        | 20        | 20        | 23        | 23        | 23        | 23        | 22        | 296         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 30        | 30        | 30        | 30        | 30        | 27        | 30        | 27        | 25        | 30        | 29        | 30        | 348         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        |           | 8         | 5         | 5         | 7         | 8         | 5         | 8         | 8         |           | 5         | 8         | 67          |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    |           | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 5         | 6         | 5         | 6         | 2         | 1         | 53          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 4         | 3         | 3         | 4         | 2         | 3         | 4         |           | 2         | 5         | 5         |           | 35          |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       |           | 6         |           |           | 1         |           | 2         |           | 5         | 3         | 1         |           | 18          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |           |           | 3         |           | 3         |           | 3         |           | 3         | 3         |           |           | 15          |
| 8.    | <b>ВСЕГО часов(месц/год)</b>                                                              | <b>86</b> | <b>76</b> | <b>67</b> | <b>67</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>69</b> | <b>64</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>65</b> | <b>61</b> | <b>832</b>  |



Таблица №20

## Примерный план учебно-тренировочного этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 20        | 19        | 17        | 10        | 20        | 16        | 24        | 17        | 22        | 13        | 13        | 14        | 205         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 43        | 37        | 40        | 41        | 46        | 42        | 42        | 40        | 44        | 42        | 38        | 41        | 496         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        |           | 10        | 10        | 10        |           | 14        |           | 15        |           | 11        | 7         | 8         | 85          |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    | 7         |           | 7         | 5         | 7         |           | 7         |           | 5         | 7         | 5         | 6         | 56          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | 28          |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       |           | 4         | 3         | 6         |           | 4         |           | 5         |           | 4         | 7         | 5         | 38          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3         |           | 2         | 3         | 3         |           | 5         |           | 3         | 3         | 3         | 3         | 28          |
| 8.    | <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>                                                            | <b>75</b> | <b>72</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>79</b> | <b>76</b> | <b>82</b> | <b>75</b> | <b>81</b> | <b>936</b>  |

Таблица №21

## Примерный план учебно-тренировочного этапа совершенствования высшего мастерства (ВСМ)

| № п/п | Вид подготовки                                                                            | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август    | Итого часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                               | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10        | 120         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                         | 20         | 18         | 20         | 20         | 18         | 20         | 18         | 20         | 18         | 18         | 20         | 20        | 230         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 8          | 10         | 8          | 10         | 8          | 8          | 10         | 8          | 10         | 10         | 6          | 6         | 102         |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                    | 32         | 30         | 32         | 30         | 32         | 32         | 30         | 32         | 32         | 32         | 30         | 32        | 376         |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 28         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 28         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26        | 316         |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                       | -          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | -         | 40          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6          | 5          | 5          | 6          | 5          | 5          | 5          | 6          | 5          | 6          | 5          | 5         | 64          |
| 8.    | <b>ВСЕГО часов (месц/год)</b>                                                             | <b>104</b> | <b>103</b> | <b>105</b> | <b>106</b> | <b>103</b> | <b>105</b> | <b>105</b> | <b>106</b> | <b>105</b> | <b>106</b> | <b>101</b> | <b>99</b> | <b>1248</b> |



## 4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план с включением тем по теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки указан в Таблице №20

Таблица №21

| Этап спортивной подготовки       | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           | ≈ 120/180                   |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                                  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                                  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                                  | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                                  | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                                                     | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                                  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|  |                                                        |         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность.<br>Классификация спортивных соревнований.<br>Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.<br>Состав и обязанности спортивных судейских бригад.<br>Обязанности и права участников спортивных соревнований.<br>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|--|--------------------------------------------------------|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                  |                                                                                   |                 |            |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.<br>Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                |
|                                                                  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                | ≈14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                            |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | <b>≈600/960</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                | ≈70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены.<br>Спорт – явление культурной жизни.<br>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.<br>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                                  | История возникновения олимпийского движения                                       | ≈70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                       |
|                                                                  | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.<br>Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.<br>Рациональное, сбалансированное питание.                                                             |



|                                   |                                                                                                  |              |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Физиологические основы физической культуры                                                       | ≈70/107      | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
|                                   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈70/107      | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
|                                   | Психологическая подготовка                                                                       | ≈60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                  |
|                                   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                          |
|                                   | Правила вида спорта                                                                              | ≈60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                             |
| Этап совершенствования спортивног | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                   | 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.         |

|              |                                                                   |      |         |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| о мастерства | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|              | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося       | ≈200 | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|              | Психологическая подготовка                                        | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|  |                                                                      |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈200                                      | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                           |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200                                      | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных 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; психохорегирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические |



|                                     |                                                                                                                                       |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |             |          | процедуры; баня; массаж; витамины.<br>Особенности применения восстановительных средств.                                                                                                                                                                                        |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | <b>≈600</b> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | 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                                                                                                                            |             |          | Основные функции и особенности спортивных                                                                                                                                                                                                                                      |

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

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

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

К иным условиям реализации Программы 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.

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

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

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

Материально-технические условия реализации Программы указаны в Таблицах №21, 22, 23.



**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

| №<br>п/п                           | Наименование                                        | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь |                                                     |                      |                       |
| 1.                                 | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)      | комплект             | 1                     |
| 2.                                 | Весы электронные (до 200 кг)                        | штук                 | 1                     |
| 3.                                 | Возвышение для помоста (подставка под ноги)         | штук                 | 1<br>на помост        |
| 4.                                 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)            | комплект             | 3                     |
| 5.                                 | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)         | комплект             | 1                     |
| 6.                                 | Гриф тяжелоатлетический 5 кг                        | штук                 | 1<br>на помост        |
| 7.                                 | Гриф тяжелоатлетический 10кг                        | штук                 | 1<br>на помост        |
| 8.                                 | Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг             | штук                 | 1 на помост           |
| 9.                                 | Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20кг              | штук                 | 1 на помост           |
| 10.                                | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45см)       | штук                 | 2 на гриф             |
| 11.                                | Диск тяжелоатлетический 5кг (диаметр 45 см)         | штук                 | 2 на гриф             |
| 12.                                | Диск тяжелоатлетический 0,5кг (диаметр 9,7-13,7см)  | штук                 | 2 на гриф             |
| 13.                                | Диск тяжелоатлетический 1кг (диаметр 11,8-16см)     | штук                 | 2 на гриф             |
| 14.                                | Диск тяжелоатлетический 1,5кг (диаметр 13,9-17,5см) | штук                 | 2 на гриф             |
| 15.                                | Диск тяжелоатлетический 2кг (диаметр 15,5-19см)     | штук                 | 2 на гриф             |
| 16.                                | Диск тяжелоатлетический 2,5кг (диаметр 19-22см)     | штук                 | 2 на гриф             |
| 17.                                | Диск тяжелоатлетический 5кг (диаметр 23-26см)       | штук                 | 2 на гриф             |
| 18.                                | Диск тяжелоатлетический 10кг (диаметр 45см)         | штук                 | 2 на гриф             |
| 19.                                | Диск тяжелоатлетический 15кг (диаметр 45см)         | штук                 | 2 на гриф             |
| 20.                                | Диск тяжелоатлетический 20кг (диаметр 45см)         | штук                 | 2 на гриф             |

|     |                                              |          |             |
|-----|----------------------------------------------|----------|-------------|
| 21. | Диск тяжелоатлетический 25кг(диаметр45см)    | штук     | 2 на гриф   |
| 22. | Замки для тяжелоатлетического грифа(по2.5кг) | комплект | 1 на гриф   |
| 23. | Зеркало настенное (0,6х2 м)                  | штук     | 1           |
|     |                                              |          | на помост   |
| 24. | Магнезия                                     | кг       | 0,5         |
|     |                                              |          | на человека |
| 25. | Магнезница                                   | штук     | 1           |
| 26. | Мяч набивной(медицинбол)(от1 до5 кг)         | комплект | 1           |
| 27. | Мат гимнастический                           | штук     | 1           |
|     |                                              |          | на помост   |
| 28. | Ноутбук                                      | штук     | 1           |
| 29. | Плинты тяжелоатлетические                    | комплект | 1           |
|     |                                              |          | на помост   |
| 30. | Помост тяжелоатлетический тренировочный      | комплект | 1           |
| 31. | Скамейка гимнастическая                      | штук     | 1           |
| 32. | Скамья атлетическая (регулируемая)           | штук     | 1           |
| 33. | Стеллаж для хранения гантелей                | штук     | 1           |
| 34. | Стенка гимнастическая                        | штук     | 1           |
| 35. | Стойка для хранения грифов для штанги        | штук     | 1           |
| 36. | Стойка для хранения дисков для штанги        | штук     | 1           |
| 37. | Стойки для выполнения упражнений со штангой  | штук     | 1           |
|     |                                              |          | на помост   |
| 38. | Тренажер для развития мышц живота            | штук     | 1           |
| 39. | Тренажер для развития мышц ног               | штук     | 1           |
| 40. | Тренажер для развития мышц спины             | штук     | 1           |
| 41. | Турник навесной на гимнастическую стенку     | штук     | 1           |



## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

| 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 |
| 1.                                                               | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)       | пар               | на занимающегося  | -                           | -                      | 1                                                         | 1                      | 1                                             | 1                      | 1                                   | 1                 |
| 2.                                                               | Гетры тяжелоатлетические                     | пар               | на занимающегося  | -                           | -                      | 2                                                         | 1                      | 2                                             | 1                      | 2                                   | 1                 |
| 3.                                                               | Лямки тяжелоатлетические                     | штук              | на занимающегося  | -                           | -                      | 2                                                         | 1                      | 2                                             | 1                      | 2                                   | 1                 |
| 4.                                                               | Пояс тяжелоатлетический                      | штук              | на занимающегося  | -                           | -                      | 1                                                         | 2                      | 1                                             | 2                      | 1                                   | 2                 |
| 5.                                                               | Трико тяжелоатлетическое                     | штук              | на занимающегося  | -                           | -                      | 1                                                         | 1                      | 1                                             | 1                      | 1                                   | 1                 |
| 6.                                                               | Фиксатор коленного сустава (наколенник)      | пар               | на занимающегося  | -                           | -                      | 2                                                         | 1                      | 2                                             | 1                      | 2                                   | 1                 |
| 7.                                                               | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар               | на занимающегося  | -                           | -                      | 1                                                         | 1                      | 1                                             | 1                      | 1                                   | 1                 |
| 8.                                                               | Футболка с коротким рукавом (тренировочная)  | штук              | На занимающегося  | -                           | -                      | 3                                                         | 1                      | 3                                             | 1                      | 3                                   | 1                 |

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Сотрудники Организации систематически направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки.



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

#### *Литература:*

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: Учебно- методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
3. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с.
4. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия : Авторский учебник). ISBN 978-5-534-07657-8
6. Койчев, В.И., Томилов, В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015. – 39 с.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
8. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
9. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
10. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.:, 2010. -76 с.
11. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.
12. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019. – 180 с.

#### *Дополнительная литература:*

1. Беззубов, А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2(12).
2. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
3. Беляев, В.С., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки». – 2015. – №3 (19).
3. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев:

Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

4. Волков, Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
5. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.
7. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
9. Мишустин, В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В. Н. Мишустин, А. С. Беляев // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1.
10. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9.
11. Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н. И. Семин; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.
12. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
13. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет»*

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) [электронный ресурс] <http://www.rfwf.ru>.
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) <https://iwf.sport/>.
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF) [электронный ресурс] <https://www.ewfed.com/>.
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.



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

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