


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗНАМЯ».**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ «Знамя»  
  
С.В. Соколов  
« 02 » мая 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

2023 г.  
г. Воткинск

## **I. Общее положение**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее — ФССП).

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 и адаптирована к условиям деятельности МАУ ДО СШ «Знамя».

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная спортивная программа по тяжелой атлетике рассчитана на 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 лет и старше.

Учебный план рассчитан на 52 недели в год, в условиях спортивной школы. Программа по тяжелой атлетике включает нормативную и методическую части: программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, режим тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной физической подготовки, показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле, контрольно-переводные нормативы, календарно-тематическое планирование, средства и формы подготовки, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства тяжелоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные испытания, контрольные соревнования.

Программа по тяжелой атлетике рассчитана на три этапа:

- Этап начальной подготовки (3 года);
- Тренировочный Этап (от 3 до 5 лет);
- Этап спортивного совершенствования (не ограничивается)

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин;

укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

**Условия набора детей:** прием осуществляется через приемную комиссию, на основании приказа директора. Все родители детей, желающих заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний, подают соответствующие документы в приемную комиссию и проходят конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП (Общая физическая подготовка)

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и прошедшие конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП (Общая физическая подготовка) На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тяжелой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы Т.

Группы Т формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся групп НП, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, достигшие возраста 12 лет. Перевод по годам обучения в группах Т осуществляется при условии

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются так же на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: работа по индивидуальным планам; групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МАУ ДО СШ «Знамя» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Данная программа по тяжелой атлетике предназначена для занимающихся в МАУ ДО СШ «Знамя» города Воткинска.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам 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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5

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

### Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <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 работе.</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Получить общие знания об антидопинговых правилах; Соблюдать антидопинговые правила	В течении года	Изучения курса Русада онлайн
Учебно-тренировочный этап	Изучить антидопинговые правила Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений	В течении года	Изучения курса Русада онлайн
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;	январь	Изучения курса Русада онлайн

**ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Тяжелая атлетика как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тяжелой атлетике. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тяжелой атлетики, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен

правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тяжелоатлеты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность тяжелоатлетам получить квалификацию судьи по тяжелой атлетике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

На этапе НП инструкторская и судейская практика отсутствует, начинается с тренировочного этапа.

#### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На Т этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам

восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### **Методические рекомендации**

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных волейболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### **Система контроля.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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 спорта «тяжелая атлетика»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с 4 года;

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

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающего уровня спортивной квалификации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+ 2	+ 3	+ 4	+ 5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	кол-во раз	Не более		Не более	
			-	-	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+ 5	+ 6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	кол-во раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	кол-во раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела)	кол-во раз	не менее	
			8	6



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

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

Многолетнюю подготовку от новичков до чемпионов целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Методы, преимущественно направленные на совершенствование двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами

отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации тяжелая атлетика и овладение техникой.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике тяжелой атлетики;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тяжелой атлетикой;

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

### **Основные средства:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) элементы акробатики и самостраховки;
- 3) скоростно-силовые упражнения;
- 4) школа техники тяжелой атлетики и изучения технико-тактических комплексов;
- 5) комплекс упражнений, заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в тяжелой атлетике.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Тренировочный этап. (Т)**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическими навыками и умениями в тяжелой атлетике.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорция в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики;
- 4) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 5) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, групповой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, отборочных и официальных соревнованиях.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**Условия реализации дополнительной образовательной программы**

### **спортивной подготовки**

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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тяжелоатлета. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на помосте, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тяжелоатлетов, просматривать видеоматериал по тяжелой атлетике и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «тяжелой атлетики», ее истории и предназначение. Знакомство детей с особенностями тяжелой атлетики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких либо, двигательных действий, обращая внимание на то, что данное техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный тяжелоатлет. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В Т группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами бесед, в зависимости от возраста, должны стать истории физической культуры в целом, история тяжелой атлетики и философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

Также необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### Учебно – тематический план.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы.
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Основные положения системы физического воспитания, ЕСК. Принцип физической подготовки тяжелоатлета. Международные связи спортсменов.	НП
2	Истории развития тяжелой атлетики.	История развития тяжелой атлетики в мире, России. Первые соревнования по тяжелой атлетике в России. Международные соревнования с участием Российских спортсменов.	НП, Т
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости и мышцы, функции и взаимодействие органов.	НП, Т
4	Гигиенические знания и навыки.	Значения состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.	НП, Т

		Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки.	
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Значение систематических занятий фк и спортом для улучшения здоровья.	НП, Т
6	Психологическая, волевая подготовка тяжелоатлета. Морально-волевой облик спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тяжелой атлетикой: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие. Поведение спортсмена-тяжелоатлета. Спортивная честь. Культуры и интересы тяжелоатлета.	НП, Т
7	Правила соревнований.	Форма тяжелоатлета. Продолжительность соревнований. Команды судьи на помосте. Жесты судьи.	НП, Т
8	Оборудование инвентарь.	Тяжелоатлетический помост. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Соблюдение техники безопасности.	НП
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	Т, ССМ
10	Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов.	Разбор прошедших соревнований.	Т, ССМ

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 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).

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).