

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель комитета по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации г. Невинномысска

\_\_\_\_\_  
«    »    2023 г.



Н.А. Ярош

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального бюджетного учреждения «Спортивно культурный комплекс «Олимп» г. Невинномысска

\_\_\_\_\_  
«    »    2023 г.



В.А. Пономарев

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022, регистрационный № 71492).

Срок реализации программы на этапах подготовки:  
этап начальной подготовки – 3 года.  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет.  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Программу разработали:

Кузичкин Э.В. – тренер-преподаватель по тяжелой атлетике, педагогический работник первой квалификационной категории, Отличник физической культуры и спорта.

Башков А.В. – тренер-преподаватель по тяжелой атлетике, педагогический работник первой квалификационной категории.

Деева К.А. – инструктор-методист, педагогический работник первой квалификационной категории.

Рецензенты:

Изотов В.В. – Президент Федерации тяжелой атлетики Ставропольского края.

Мещерякова О.Н. – Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ИОСН СКФУ.

г.Невинномысск, 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Рецензируемый документ «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) составлена тренерами-преподавателями по тяжелой атлетике и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска Ставропольского края, Мастером спорта СССР, Отличником ФК и С Кузичкиным Э.В., Мастером спорта СССР Башковым А.В. и Деевой К.А., в соответствии с законодательными и нормативными актами в области физической культуры и спорта и методологическими подходами к организации спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022, регистрационный № 71492).

Программа имеет следующий вид: титульный лист, пояснительную записку, календарные планы по различным областям многолетней спортивной подготовки, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации Программы.

В пояснительной записке авторы дают краткую характеристику виду спорта «тяжелая атлетика», определяют цели и задачи Программы, основные этапы реализации Программы с учетом этапов многолетней подготовки, ее направленность, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, объемы учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения.

Методическая часть Программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка по виду спорта, развитие творческого мышления и самостоятельная работа) с учетом многолетней спортивной подготовки.

В процессе разработки Программы авторы предусматривают соотношение объемов обучения предметным областям с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» к содержанию, структуре, условиям реализации Программы в области физической культуры и спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Раздел «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» включает в себя сроки реализации этапов

спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем Программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки, оценку результатов освоения Программы, аттестацию обучающихся, проводимую организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Раздел: «Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)» по тяжелой атлетике, включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и требования к спортивным результатам по тяжелой атлетике, учебно-тематический план.

Также Программа содержит особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» и условия реализации Программы, включающие материально-технические условия, кадровые и информационно-методические.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», разработанная тренерами-преподавателями отделения тяжелой атлетики и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска соответствует основным требованиям и может быть использована при организации учебно-тренировочного процесса в МБУ «СКК «Олимп», осуществляющем деятельность в области физической культуры и спорта.

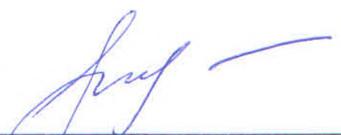
Рецензенты:

Изотов В.В. ,  
Президент Федерации  
тяжелой атлетики  
Ставропольского края

Мещерякова О.Н.  
Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
НОСН СКФУ

  
(подпись, печать при наличии)



  
(подпись, печать при наличии)

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 09.11.2022 № 949 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этап спортивной подготовки                                | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек) |
|---|--|---|--|---|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9   | 8  | 15  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5  | 12  | 6  | 11  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 15  | 3  | 5   |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16  | 1  | 1   |

### 4. Объем Программы:

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |                | 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                                |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71492).

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

учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводятся согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |
| 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                  | -   | 14  | 14  | 14                                  |

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

спортивные соревнования проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и участие этих лиц в спортивных соревнованиях производится с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»:

| 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                                   |

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Продолжительность одного учебно-тренировочного года составляет – 52 недели.

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

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

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп – при этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п                        | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | 4,5   | 6          | 10  | 15             | 18  | 24                                  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | 1,5   | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | 8-15  |            | 6-11  |                | 3   |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка (%)   | 53-60   | 54-59      | 45-49   | 35-38          | 20-27   | 20-25                               |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (%)   | 25-27   | 24-28      | 30-35   | 37-40          | 52-54   | 54-60                               |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -   | 1-2        | 4-5   | 8-10           | 9-12  | 9-12                                |
| 4.                           | Техническая подготовка (%)  | 10-16   | 8-12       | 7-10  | 6-8            | 5-6   | 2-5                                 |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2-3   | 3-4        | 3-4   | 3-4            | 2-3   | 1-3                                 |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика (%)   | -   | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   | 2-5                                 |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 3-5   | 3-6                                 |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312        | 520   | 780            | 936   | 1248                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы:

| № 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><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровье сбережение</b>  |  |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  | 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-   | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)  |                |
| 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, 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 |
| 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 |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией,</b>  | Беседы, встречи на темы приоритетности воспитательной работы, направленной на  | В течение года |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | развитие интеллекта юного силовика, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. |  |
|---|---|--|

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

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра».</li> <li>2. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно».</li> <li>3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 раз в год</li> <li>2. По назначению</li> <li>3. 1-2 раза в год</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации тяжелой атлетике Ставропольского края.</li> <li>2. Проведение викторины на внутришкольных спортивных мероприятиях.</li> <li>3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></li> </ol>   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Онлайн-обучение на сайте «ФТАР. Антидопинг».</li> <li>2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств».</li> <li>3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 раз в год</li> <li>2. 1-2 раза в год</li> <li>3. 1-2 раза в год</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс ФТАР: <a href="https://rfwf.ru/antidoping/">https://rfwf.ru/antidoping/</a></li> <li>2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации тяжелой атлетике Ставропольского края.</li> <li>3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></li> </ol> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Онлайн-обучение на сайте «ФТАР. Антидопинг».</li> <li>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 раз в год</li> <li>2. 1-2 раза в год.</li> </ol>                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс ФТАР: <a href="https://rfwf.ru/antidoping/">https://rfwf.ru/antidoping/</a></li> <li>2. Согласовать с ответственным</li> </ol>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» |  | за антидопинговое обеспечение в<br>Федерации тяжелой атлетике<br>Ставропольского края. |
|--|--|--|--|

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

| Этап спортивной подготовки   | Содержание  | Сроки проведения |
|--|---|------------------|
| Этап начальной подготовки  | <p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тяжелая атлетика».</p> <p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики.</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.</p>   | В течение года.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                      | <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия.</p> | В течение года.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.</p> <p>Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе.</p> <p>Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований внутришкольного уровня.</p> <p>Организация и проведение соревнований внутришкольного уровня. Практика судейства городских соревнований.</p>   | В течение года.  |

|                                     |   |                 |
|-------------------------------------|---|-----------------|
|                                     | Участия в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований.   |                 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.<br>Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований.<br>Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.<br>Организация и проведение соревнований муниципального уровня.<br>Выполнение функций главного судьи на внутришкольных соревнованиях. | В течение года. |

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание  | Сроки проведения |
|---|---|------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера.<br>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.   | 1 раз в год      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.<br>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.<br>Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. | 2 раза в год     |
| Этап совершенствования                                    | Спортсмены проходят ежегодный плановый  | 2 раза в год     |

|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
| <p>спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>  |                     |
| <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>                     | <p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p> | <p>2 раза в год</p> |

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее –

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

**Нормативы ОФП и СФП 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 |         |
|-------------------------|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                         |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы ОФП</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                         |  |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| 1.2                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                         |  |                   | +2                        | +3      | +4                           | +5      |
| <b>2. Нормативы СФП</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1                     | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                         |  |                   | -                         | -       | 1                            | 1       |

**Нормативы ОФП и СФП 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 ОФП</b> |  |                   |          |         |
| 1.1                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее |         |
|                         |  |                   | 160      | 145     |
| 1.2                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                | см                | не менее |         |
|                         |  |                   | +5       | +6      |
| <b>2. Нормативы СФП</b> |  |                   |          |         |
| 2.1                     | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз    | не менее |         |
|                         |  |                   | -        | 1       |
| 2.2                     | Приседания (с удержанием грифа весом   | количество        | не менее |         |

|   |   |  |          |   |
|---|---|--|----------|---|
|   | 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)                 | раз  | 1        | - |
| 2.3                                       | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | количество раз   | не менее |   |
|   |   |  | 8        | 6 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |  |          |   |
| 3.1                                       | Период обучения на 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)                       | Спортивный разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |   |

**Нормативы ОФП и СФП 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 |
| <b>1. Нормативы ОФП</b>                   |   |                   |          |         |
| 1.1                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| 1.2                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.3                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +2       | +3      |
| <b>2. Нормативы СФП</b>                   |   |                   |          |         |
| 2.1                                       | И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 12       | -       |
| 2.2                                       | И.п. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | -        | 18      |
| 2.3                                       | И.п. – 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 и.п. в течение 30 с. | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 18       | 15      |
| 2.4                                       | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках  | с                 | не менее |         |
|   |   |                   | 16,0     | 12,0    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                   |          |         |
| 3.1                                       | Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта»   |                   |          |         |

**Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего  
спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

| №<br>п/п                                  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы ОФП</b>                   |   |                      |          |         |
| 1.1                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 215      | 180     |
| 1.2                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 38       | 17      |
| 1.3                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +4       | +5      |
| <b>2. Нормативы СФП</b>                   |   |                      |          |         |
| 2.1                                       | И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.   | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 12       | -       |
| 2.2                                       | И.п. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.   | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | -        | 18      |
| 2.3                                       | И.п. – 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 и.п. в течение 30 с. | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 24       | 30      |
| 2.4                                       | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках  | с                    | не менее |         |
|   |   |                      | 18,0     | 14,0    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                      |          |         |
| 3.1                                       | Спортивное звание «Мастер спорта России»  |                      |          |         |

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ «СКК «Олимп» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая

атлетика» (представлены выше в таблицах нормативов ОФП и СФП и уровне спортивной квалификации на каждом этапе спортивной подготовки); контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы» представленной ниже:

| № п/п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы                             | Примечание  |
|-------|-----------------------------------|---|---|
| 1.    | Контрольные тесты                 | Протокол  | Форма, разработанная МБУ «СКК «Олимп» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя.  |
| 2.    | Медико-биологические исследования | Заключения                                      | Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследований.   |
| 3.    | Собеседования                     | Протокол Комиссии                               | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий.  |
| 4.    | Контрольно-переводные нормативы   | Протокол  | Проводятся промежуточные (май-июнь) и итоговые (декабрь) контрольно-переводные нормативы на каждом этапе спортивной подготовки (сроки устанавливаются Приказом МБУ «СКК «Олимп»). |
| 5.    | Просмотровые сборы                | Заключение тренера-преподавателя, Комиссии      | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.  |
| 6.    | Другие                            | Устанавливаются МБУ «СКК «Олимп» самостоятельно |   |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группе этапа начальной подготовки, затем спортсмены переходят в группу учебно-тренировочного этапа.

На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

*Этап начальной подготовки:*

На начальном этапе обучения (в первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

*Методические указания на первые три месяца обучения:*

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений:

- в первую неделю проходят все рывковые упражнения;
- во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);
- в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

*Содержание основной части тренировок в первом календарном году на этапе начальной подготовки:*

На данном этапе запланировано 37 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалифицированные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

*Содержание основной части тренировок во втором календарном году на этапе начальной подготовки:*

Общее количество упражнений за год остается практически прежним – 37, здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

*Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки:*

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

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

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

*Методические указания для первых трех лет подготовки:*

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

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

*Программа общеподготовительных упражнений:*

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет)

общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

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

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

*Организация разносторонней подготовки в летнее время:*

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

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

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

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

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

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

*Принципы планирования подготовки до высшего спортивного мастерства (на последующие 3-5 лет на учебно-тренировочной этапе (этапе*

спортивной специализации) и на последующие года (без ограничений) на этапе совершенствования спортивного мастерства).

Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе:

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

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

Требования к спортивным результатам по тяжелой атлетике:

| Наименование этапа  |                           | Период обучения   | Спортивный разряд |
|---|---------------------------|-------------------|-------------------|
| Этап начальной подготовки                                 |                           | до одного года    | нормативы ОФП/СФП |
|   |                           | свыше одного года | нормативы ОФП/СФП |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | начальной специализации   | до трех лет       | 3 юн.р. – 1 юн.р. |
|   | углубленной специализации | свыше трех лет    | 3 сп.р. – 1 сп.р. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             |                           | весь период       | КМС               |
| Этап высшего спортивного мастерства                       |                           | весь период       | МС, МСМК, ЗМС     |

#### 15. Учебно-тематический план:

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                             | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ | ≈ 120/180                   |                  |                    |

|  |  |        |          |   |
|--|--|--------|----------|---|
|  | <b>свыше одного года обучения:</b>   |        |          |   |
|  | 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. Правила вида спорта  | ≈14/20 | июнь     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|  | Режим дня и питание  | ≈14/20 | август   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  |

|   |  |          |                 |  |
|---|--|----------|-----------------|--|
|   | обучающихся  |          |                 | жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈14/20   | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈600/960 |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈70/107  | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈70/107  | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈70/107  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. 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             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка   | ≈60/106  | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование,  | ≈60/106  | декабрь-        | Классификация спортивного инвентаря и  |

|   |  |         |             |  |
|---|--|---------|-------------|--|
|   | спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта   |         | май         | 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 спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈1200   |             |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200    | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ 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; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. 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 соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈120                                      | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика  |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  |  |   |  | некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение требований безопасности при организации учебно-тренировочных занятий, а также проведении спортивных соревнований.

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

17. 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 РФ, 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 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, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

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

|     |   |          |                |
|-----|---|----------|----------------|
|     | см)   |          | на гриф        |
| 16. | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 – 22 см) | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 17. | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 – 26 см)   | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 18. | Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)       | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 19. | Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)       | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 20. | Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)       | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 21. | Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)       | штуки    | 2              |
|     |   |          | на гриф        |
| 22. | Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)     | комплект | 1              |
|     |   |          | на гриф        |
| 23. | Зеркало настенное (0,6x2 м)                         | штуки    | 1              |
| 24. | Магнезия  | кг       | 0,5            |
|     |   |          | на обучающемся |
| 25. | Магнезница  | штуки    | 1              |
| 26. | Мат гимнастический                                  | штуки    | 1              |
|     |   |          | на помост      |
| 27. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)            | комплекс | 1              |
| 28. | Ноутбук   | штуки    | 1              |
| 29. | Плиты тяжелоатлетические                            | комплект | 1              |
|     |   |          | на помост      |
| 30. | Помост тяжелоатлетический тренировочный             | комплект | 1              |
| 31. | Скамья атлетическая (регулируемая)                  | штуки    | 1              |
| 32. | Скамья гимнастическая                               | штуки    | 1              |
| 33. | Стеллаж для хранения гантелей                       | штуки    | 1              |
| 34. | Стенка гимнастическая                               | штуки    | 1              |
| 35. | Стойка для хранения грифов для штанги               | штуки    | 1              |
| 36. | Стойка для хранения дисков для штанги               | штуки    | 1              |
| 37. | Стойки для выполнения упражнений со штангой         | штуки    | 1              |
|     |   |          | на помост      |
| 38. | Тренажер для развития мышц живота                   | штуки    | 1              |
| 39. | Тренажер для развития мышц ног                      | штуки    | 1              |
| 40. | Тренажер для развития мышц спины                    | штуки    | 1              |
| 41. | Турник навесной на гимнастическую стенку            | штуки    | 1              |
| 42. | Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа             | комплект | 1              |
|     |   |          | на гриф        |

- обеспечение спортивной экипировкой:

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |                           |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №  | Наименование                           | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                           |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки) | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                         | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Гетры тяжелоатлетические               | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                         | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.   | Лямки тяжелоатлетические               | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                         | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.   | Пояс                                   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                         | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ «СКК «Олимп» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях (на этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ «СКК «Олимп», 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 № 545199), 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 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ «СКК «Олимп».

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

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988

3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977

6. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006.

7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.

8. 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, 20189 — 335 с. — (Серия : Авторский учебник).

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003
10. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000
13. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М.:, 1996
14. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
15. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – М., 2009– 120 с.
16. Сейфуллы Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106
17. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
18. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001
19. Фаламеев А. и Артемьев К. Организация и судейство соревнований по тяжелой атлетике. М., «Физкультура и спорт», 1972 – 68 с.
20. Шаинова М.В. ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ Подготовка начинающих тяжелоатлетов Авторское методическое пособие Москва 2021 – 52 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;
3. <https://minsport.ru/> – Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края;
4. <https://nevadm.ru/msu/komitet-po-molodezhnoj-politike-fizicheskoi-kulture-i-sportu-administratsii-goroda-nevinnoyisska/#mo-element-region-munitsipalnyie-uslugi-po-prisvoeniyu-sportivnyih-razryadov-i-kvalifikatsionnyih-kategorij-sportivnyim-sudyam> – Комитет по молодежной политике, физической

культуре и спорту администрации города Невинномысск // Муниципальные услуги по присвоению спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивным судьям;

5. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство;
6. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство;
7. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России;
8. <https://olympics.com/> – Международный олимпийский комитет;
9. <http://www.rfwf.ru> – Федерация тяжелой атлетики России;
10. <https://www.fta26.ru/> – Федерация тяжелой атлетики

Ставропольского края;

11. <http://iwf.net> – Международная федерация тяжелой атлетики;
12. <http://ewf.sport> – Европейская федерация тяжелой атлетики;
13. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.