

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » февраля 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №1»
 Васильев В.Н.
Приказ от « 1 » февраля 2023 г.
№ 02.01-Р

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

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. N 1232 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 9.11.2022 г. № 949

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства
- не ограничивается

Составители программы:

Пигарева Е.В., заместитель директора по
спортивной работе МБУ ДО «СШ №1»
Георгадзе Ю.М., старший тренер-
преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения.....	7
1.1. Название Программы.....	7
1.2. Цель Программы.....	9
2. Характеристика Программы.....	10
2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах .	10
2.2. Объем Программы.....	11
2.3. Виды (формы) организации обучения.....	12
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	12
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	13
2.3.3. Спортивные соревнования.....	15
2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.....	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. Система контроля.....	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации.....	24
4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика».....	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	28
4.2. Учебно-тематический план.....	33
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	33
6. Условия реализации Программы.....	34
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	34
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	37
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39
7.1. Список литературных источников:.....	39
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	41
Приложение.....	42

Пояснительная записка

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

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

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья.

Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу.

Подъём штанг и в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми

качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели проявляется в его уверенности в своих силах и достоинстве.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (МБУ ДО «СШ№1») (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 14 декабря 2022 г. N 1232, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП);

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
10. Устава «МБУ ДО «СШ № 1»
11. Нормативно-правовых актов Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП. Номер – код вида спорта «Тяжелая атлетика» 048 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	8	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы

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

Реализация Программы направлена на:

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

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2.Характеристика Программы

2.1.Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2.

Сроки, возраст, количество в группах

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
ЭНП	3	9	8	16
УТЭ	5	12	6	12
ССМ	Не ограничивается	15	3	12

В таблице 2 определяется:

- минимальный возраст обучающегося при зачислении или переводе с этапа на этап спортивной подготовки;
- минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «тяжелая атлетика» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
- возможности перевода обучающихся из других Учреждений.

На ЭНП и УТЭ зачисляются лица, которые должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в текущем календарном году, а также лица, старше зачисляемого возраста.

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

2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице №3

Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	УТЭ1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	12	12	12	15	15	18
Общее кол- во часов в год	234	312	416	624	624	624	780	780	936

2.3.Виды (формы) организации обучения

2.3.1.Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). По форме учебно-тренировочные занятия подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Формы учебно- тренировочных занятий представлены в Таблице № 4

Формы учебно-тренировочных занятий

Таблица № 4

Форма учебно-тренировочных занятий	ЭНП	УТЭ	ССМ
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ЭНП — двух часов;
- УТЭ — трех часов;
- ССМ — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований ЕВСК.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований ЕВСК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
Контрольные	-	2	2	2	2	2	2	2	-
Отборочные	-	1	1	2	2	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2	2	2	2

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (далее – учебный план).

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

Учебный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице №7.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5

Учебный план указан в Приложении №1

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2

Цель воспитательной работы: воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложении №3).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики (см. Приложении №4)

Цель инструкторской и судейской практик: получение обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров обучающихся.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

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

На ЭНП необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

На УТЭ необходимо наличие медицинского заключения о допуске

к учебно-тренировочным мероприятиям.

На этапе ССМ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача.

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

План применения восстановительных средств и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и указаны в таблицах № 8,9.

План применения восстановительных средств

Таблица №8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Соблюдение режима дня, рекомендации родителям по организации питания, отдыха. Дни отдыха.	В течение года
УТЭ	Самомассаж, массаж, рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
ССМ	Дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, массаж, самомассаж рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)	В течение года (по показаниям)

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №9

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На ЭНП:

- 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;
- изучить основы здорового образа жизни;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, 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).

На этапе УТЭ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья;
- 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 три 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль и оценка результатов освоения Программы (см. Приложение № 5)

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (см. Приложение № 6)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся определяют локальные акты Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической

подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 10, 11, 12

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

Таблица № 10

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

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

Таблица №11

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

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

Таблица №12

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

4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица №13

№ п/п	Программный материал (учебно-тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине		+
6	При закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей	+	+
7	Приседание с палкой в рывковом хвате		+
8	Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук		+
9	Пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы		+
10	Бег с хода		+
11	Повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег из различных исходных положений.	+	+
14	Бег с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Толкание ядра	+	+
17	Прыжки на возвышение		+
18	Прыжки в глубину		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлениена две ноги	+	+

27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной			+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с 2-х ног и приземление на две ноги			+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги			+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги, то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+		+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг			+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+		
33	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+		+
34	Подвижные игры с набивным мячом			+
35	Упражнения с резиной			+
36	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук			+
37	Подвижные игры	+		+
38	Спортивные игры по упрощенным правилам			+
№ п/п	Программный материал (учебно-тренировочные средства)	УТЭ		ССМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
	Рывковые упражнения (основная нагрузка)			
1	Рывок классический с помоста	+	+	
2	Рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов			+
3	Рывок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов			+
4	Рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов		+	+
5	Рывок классический с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне			
6	Рывок классический с вися из исходного положения в прямой стойке			+
7	Рывок классический с помоста, стоя на подставке			
8	Рывок в полуприсед с помоста	+	+	+
9	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов	+	+	+
10	Рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов			
11	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов	+	+	+

12	Рывок в полуприсед с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне			+
13	Рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке			+
14	Рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой сверху на прямых руках	+	+	+
15	Тяга рывковая с помоста	+	+	+
16	Тяга рывковая из исходного положения грифа ниже уровня коленных суставов	+	+	+
17	Тяга рывковая с вися из исходного положения грифа на уровне коленных суставов			
18	Тяга рывковая из исходного положения грифа выше уровня коленных суставов	+	+	+
19	Тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов			+
20	Тяга рывковая с помоста, стоя на подставке		+	+
21	Тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне	+		
22	Тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая			+
23	Тяга рывковая с вися, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста			+
24	Тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)				
1	Толчок классический с помоста			+
2	Толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов			+
3	Толчок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов	+		+
4	Толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов	+	+	+
5	Подъём на грудь в полуприсед с помоста	+	+	+
6	Подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов	+	+	
7	Подъём на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов			+
8	Подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов	+	+	+
9	Подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди	+	+	+
10	Подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой сверху		+	+
11	Подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый			+
12	Швунг толчковый, штанга берётся со стоек		+	+
13	Швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди	+	+	+
14	Швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках)	+	+	+
15	Полутолчок + толчок (штанга берётся со стоек)			+
16	Толчок от груди (штанга берётся со стоек)	+		
17	Толчок из исходного положения штанга на плечах		+	+

18	Приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы	+		
19	Приседание со штангой на груди плюс толчок от груди	+	+	
20	Тяга толчковая с помоста		+	+
21	Тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов		+	+
22	Тяга толчковая с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов			+
23	Тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов			+
24	Тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов	+	+	+
25	Тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке	+	+	+
26	Тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне		+	
27	Тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая		+	+
28	Тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках)	+	+	+
29	Тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая	+	+	+
30	Тяга толчковая с помоста, хват средний			+
31	Тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста	+	+	+
32	Тяга толчковая с помоста плюс подъем на грудь в полуприседе с помоста			+
33	остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках)		+	+
	Приседания (основная нагрузка)			
1	Приседания со штангой на плечах	+	+	+
2	Приседания со штангой на груди	+	+	+
3	Приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставание			+
	Наклоны (основная нагрузка)			
1	Тяга становая, хват рывковый		+	+
2	Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых коленях ног			+
3	Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах плюс прыжок вверх			
	Жимовые (основная нагрузка)			
4	Жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный			
5	Швунг жимовой от груди			
6	Швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой сверху		+	
7	Швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках)			
8	Швунг из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый плюс приседания (штанга сверху на прямых руках)		+	+

9	Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх)	+	+	+
10	Жим лёжа (горизонтально), хват толчковый		+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)				
1	Приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты	+	+	+
2	Штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами			
3	Приседания в ножницах со штангой на плечах	+		
4	Приседания в ножницах со штангой на груди		+	
5	Приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках	+	+	+
6	Прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый	+	+	
7	Спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх		+	+
8	Наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки	+	+	+
9	Наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах	+	+	+
10	Наклоны со штангой на плечах, сидя на полу	+	+	
11	Наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.)	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)				
1	Жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый	+	+	+
2	Жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга сверху на прямых руках	+	+	+
3	Жим рывковым хватом из-за головы, сидя вразножке	+	+	
4	Жим сидя на скамейке (стуле и т.д.)	+	+	
5	Жим лёжа на наклонной доске			+
6	Протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый		+	
8	Протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый		+	
9	Протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый, плюс приседания со штангой сверху			+
10	Протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый			+
11	Протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты			+
11	Протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый			+
12	Протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый		+	+
13	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый			+
14	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый			
15	Жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый			+
16	Жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга сверху на прямых руках		+	+
17	Жим рывковым хватом из-за головы, сидя вразножке			+

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в Приложении №7, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» Учреждение, реализует Программы по спортивным дисциплинам «тяжелой атлетики».

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

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

6.Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ 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).

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).

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», осуществляется следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- 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 УТЭверждении 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) ;

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки, указано в таблицах №14,15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 14

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

13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магnezия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магnezница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	НоУТЭбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	ФУТЭболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 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 непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации (периодичность 1 раз в 3 года).

7. Информационно-методические условия реализации

Программы

7.1.Список литературных источников

1. Алихан, А.А. Цели и задачи спортивной тренировки/ А.А. Алихан //Science and Education. – 2022- №4. – С. 1681-1685
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов,
3. Бураева, М.Ф. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях / М.Ф. Бураева // Управление образовательных организацией. – 2020. - №6. – С. 64-72.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №2. - С. 24-31.
5. Г 12 Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2016. – 338 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2021. – 384 с.
8. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №1. - С. 28-31.
9. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 2. - С. 33-36.
10. 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.,

11. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 2. - С. 62-63.
12. О 75 Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7
13. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2021.– 88 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2014. - 808 с.
15. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с.
16. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
17. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры.-2020. - № 5.-С.
18. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2015. – 260 с.
19. Упражнения в системе спортивной подготовки : настольная книга тренера / [Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный центр подготовки спортивного резерва] ; составитель И. Г. Максименко. — Москва : ПринтЛето, 2022. — 511 с. : ил., цв. ил. ; 27 см. — (Библиотека

ассоциации «Федерация спортивной медицины»). Библиогр.: с. 509—511. 3117 экз. ISBN 978-5-6048665-1-1 (в пер.).

20. Щуров, А.Г. Формирование мотивации школьников к физической активности как ведущему компоненту здорового образа жизни / А.Г. Щуров, Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, А.С. Могельницкий, Б.И. Херодинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. Т. 188. -№ 10. – С. 461-466

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», УТВЕРЖДЕННОГО приказом Министерства спорта России № 672 от 20 августа 2019 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 55999 от 20.09.2019) <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-highatl-enp.pdf>
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
3. Всероссийская федерация тяжелой атлетики <https://rffw.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/about>
7. <https://vk.com/sportmetodist>

Годовой учебно-тренировочный план «тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		ЭНП			УТЭ				
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12	12	12	15	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16			6-12				
1.	Общая физическая подготовка	120	144	196	238	238	238	212	212
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	110	230	230	230	312	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	6	15	15	15	60	60
4.	Техническая подготовка	18	28	36	50	50	50	62	62
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	4	4	4	8	8
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	4	4	4	8	8
7.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6
8.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	4	4	4	8	8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	3	4	4	4	4	4
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	6	6
	Итого	212	274	366	560	560	560	686	686
11.	Самостоятельная подготовка:								
1.	Общая физическая подготовка	20	30	42	66	66	66	84	84
2.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6
3.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4
	Общее количество часов на самоподготовку	28	38	50	74	74	74	94	94
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	624	780	780

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -формирование навыков правильного питания, основы рационального питания, основные принципы питания спортсмена.	В течение года
2.3	Профилактика вредных привычек и социальных болезней	Проведение и участие в акциях по профилактике вредных привычек : - воспитание отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; -формирование активной жизненной позиции. - беседы, встречи с медиками и представителями территориальных КДН, ПДН.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5	Экологическое воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование эстетического, нравственного отношения к природе)	Учебно-тренировочные занятия и экскурсии, туристические походы, дни здоровья на природе, выставки фотографий, стенгазет, участие в субботниках и экологических акциях и десантах.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
ЭНП	Теоретическое занятие ««Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение . Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.
	Эстафеты, маршрутная игра «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Домашнее задание: проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Помощь в регистрации, получение именного электронного сертификата
УТЭ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Ценности спорта. Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг- контроля» .	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
УТЭ	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов

Приложение №4

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях на школьных соревнованиях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях.	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки . Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

Приложение №5

Контроль и оценка результатов освоения Программы

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЭНП	Знания		
	основы безопасного поведения при занятиях тяжелой атлетикой	знает основы безопасного поведения при занятиях тяжелой атлетикой	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основы техники вида спорта «тяжелая атлетика»	знает основы техники вида спорта «тяжелая атлетика»	
	антидопинговые правила	знает об антидопинговых правилах	
	правила соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика»	знает о правилах соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика»	
	основы здорового образа жизни	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение юношеского разряда
	выполнять технические приемы видов тяжелой атлетики	выполняет технические приемы и двигательные действия тяжелой атлетики	
	выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
УТЭ	Знания		
	правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»	знает правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»	опрос - наблюдение

	режим учебно-тренировочных занятий	знает режим учебно-тренировочных занятий	-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основные методы саморегуляции и самоконтроля	знает методы саморегуляции и самоконтроля	
	правила вида спорта «тяжелая атлетика» по спортивной специализации	знает правила вида спорта «тяжелая атлетика» по спортивной специализации	
	антидопинговые правила	знает антидопинговые правила	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность.	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-опрос наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение взрослого разряда
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	выполняет технические приемы и двигательные действия тяжелой атлетики	
	применять правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	самостоятельно организует места занятий, подбор инвентаря	
	пользоваться методами саморегуляции и самоконтроля	осуществляет самоконтроля	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
	Знания		
ССМ	правила оказания первой доврачебной	знает правила оказания первой доврачебной	-опрос

помощи	помощи	-наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года
режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	соблюдает режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	
правила вида спорта «тяжелая атлетика» по спортивной специализации	инструкторская и судейская практика	
основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	
антидопинговые правила	отсутствие нарушений антидопинговых правил	
Умения		
оказывать первую доврачебную помощь	владеет приемами оказания первой доврачебной помощи	
самостоятельно составлять комплексы общей и специальной физической подготовки	применяет в самостоятельной работе по индивидуальным планам	
выполнять технические, тактические, психологические приемы	рационально применяет технические, тактические, психологические приемы тяжелой атлетики в соревновательной деятельности	
выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности	
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	демонстрирует высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	

Приложение № 6

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ на этапе начальной подготовки 1года обучения

Таблица №1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-1			ЭНП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	130	135	140	125	128	130
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	10	6	7	8
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 течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	10	11	12	5	6	7
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	6	7	8	4	5	6
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	2	3	1	2	3
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Таблица №2

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-2			ЭНП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	140	145	150	130	135	138
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	11	6	7	9
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 течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	12	13	14	6	7	8
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	6	8	9	4	6	7
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	2	3	1	2	3
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 3 года обучения

Таблица №3

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-3			ЭНП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	150	155	160	138	142	145
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	12	6	8	9
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 течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	14	16	18	7	8	9
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	9	11	12	5	7	8
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	4	1	3	4
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 1 года обучения

Таблица №4

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	165	170	145	150	155
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	14	10	11	12
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 течении 30 с. (количество раз)	12	13	14	9	10	11
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	18	19	20	9	10	11
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	14	8	9	10
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	4	1	3	4
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 2 года обучения

Таблица №5

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	170	175	180	150	155	160
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	14	10	11	12
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 течении 30 с. (количество раз)	13	14	15	9	10	12
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	19	21	22	9	11	12
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	14	8	9	10
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	2	3	4	2	3	5
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 3 года обучения

Таблица №6

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	175	180	185	155	160	165
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	15	10	11	13
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 течении 30 с. (количество раз)	13	15	16	10	11	12
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	20	22	24	10	11	13
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	13	14	15	8	9	11
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	5	1	3	6
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 4 года обучения

Таблица №7

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	180	190	200	160	165	170
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	15	10	12	13
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 течении 30 с. (количество раз)	14	15	17	10	12	13
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	22	24	27	10	12	14
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	13	14	15	8	9	11
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	5	1	3	6
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 5 года обучения

Таблица №8

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	200	207	215	170	175	180
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	14	16	10	12	14
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 течении 30 с. (количество раз)	13	16	18	11	13	15
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	26	33	36	13	14	15
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	16	9	10	12
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	3	5	7	2	6	8
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе ССМ

Таблица №9

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		ССМ			ССМ		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	215	225	235	180	190	195
2	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 течении 30 с. (количество раз)	18	20	21	15	17	18
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	36	38	39	15	17	18
4	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	12	14	16	-	-	-
5	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	-	-	-	18	19	20
6	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	16	18	19	12	14	15
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. (количество раз)	2	4	5	3	5	6
8	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
9	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

Приложение №7

Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на этапе ЭНП 1 год обучения / 2 год/3 год:	720/720/ 720		
	История возникновения вида спорта «тяжелая атлетика» и его развитие в России и мире.	60/60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены-тяжелоатлеты мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских тяжелоатлетов в мировом спорте.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся. Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	120/120/120	октябрь март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Безопасное поведение при занятиях тяжелой атлетикой.
	Основы ЗОЖ. Режим дня и питание обучающихся.	60/60/60	ноябрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы ЗОЖ. Закаливание организма.	60/60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Основы техники вида спорта «тяжелая атлетика».	120/120/120	январь февраль май	Понятие о технических элементах вида спорта «тяжелая атлетика». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика». Антидопинговые правила.	60/60/60	апрель июнь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта «тяжелая атлетика». Антидопинговые правила

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
	Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.	60/60/60	июль	Составляющие ЗОЖ. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
	Прикладное значение тяжелой атлетики	60/60/60	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТЭ: УТЭ1,УТЭ2,УТЭ3/УТЭ4,УТЭ5:	2160/1440		
	Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся.	180/120	сентябрь	Безопасное поведение при занятиях тяжелой атлетикой. Профилактика травм и заболеваний. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	180/120	октябрь	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.
	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	180/120	июнь	Понятие о психологической подготовке. Методические приемы. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
	Правила вида спорта «тяжелая атлетика» (по спортивной специализации)	180/120	ноябрь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	180/120	январь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	360/240	декабрь апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Физиологические основы физической культуры	180/120	июль	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
	Прикладное значение тяжелой атлетики	180/120	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Режим учебно-тренировочных занятий	180/120	март	Типы и классификации учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка: средства, цели, методы и принципы.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	180/120	февраль	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Основные виды подготовки: техническая подготовка, тактическая подготовка.	180/120	май	Понятие. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки. Содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ до года обучения/ свыше года обучения:	960/960		
	Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Правила оказания первой доврачебной помощи.	120/120	сентябрь март	Правила безопасности во время самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки. Правила безопасного поведения при участии в спортивных соревнованиях. Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
	Режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня во время соревнований. Организации самостоятельных занятий, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
	Правила вида спорта «тяжелая атлетика» по спортивной специализации. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120/120	ноябрь	Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность спортсмена.	60/60	март	Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Обязанности судьи по допинговому контролю. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	60/60	декабрь	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.	120/120	январь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Физиологические основы физической культуры	120/120	август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	60/60	апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	60/60	июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Прикладное значение тяжелой атлетики	60/60	июль	Взаимосвязь физического и умственного воспитания. Комплекс ВФСК «ГТО». ЕВСК. Квалификационные категории спортивных судей, специалистов в области физической культуры и спорта.
	Профессиональная ориентация	60/60	май	Профессиональная ориентация физкультурно-спортивной деятельности. Становление личности профессионала. Проблемы профессиональной ориентации.

