

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Утверждена

Приказом от «12» января 2026 г. № 02-п

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

Срок реализации программы: 4 года

Брянск, 2026 г.

## Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Нормативная часть.....	7
2.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ....	8
2.3. Воспитательная работа .....	12
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте .....	17
2.5. Инструкторская и судейская практика .....	20
2.6. Медико-восстановительные мероприятия.....	22
2.7. Врачебный контроль.....	23
2.8. Врачебно-педагогический контроль .....	25
2.9. Углубленное медицинское обследование.....	29
III. Система контроля.....	34
3.1. Требования к результатам.....	34
IV. Рабочая программа по виду спорта тяжелая атлетика .....	37
4.1. Годовой учебно-тренировочный план .....	37
4.2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.....	37
4.3. Сведения о строении и функциях организма человека .....	38
4.4. Содержание и объемы предметной области.....	38
4.5. Содержание и объемы предметной области.....	40
4.6. Обучение технике выполнения классических упражнений.....	42
4.7. Психологическая подготовка.....	46
4.8. Восстановительные средства и мероприятия.....	47
4.9. Содержание и объемы предметной области.....	48
4.10. Учебно-тематический план теоретических занятий.....	51
4.11. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».....	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы .....	60
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	60
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы.....	64
6.3 Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	65

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» в Федеральном государственном бюджетном учреждении профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее – Училище). Программа является нормативным документом Училища, определяющим объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «тяжёлая атлетика», требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённой приказом Минспорта России от 15.12.2023 года № 1011, а также с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 года № 953 (далее – ФССП), а также в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В Программе отражены основные задачи годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значимости.

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

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Российской Федерации и Брянской области;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных и восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 4-летний период обучения в училище.

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются училищем, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Таблица №1**

**Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б

весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А

весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	A
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	A
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	A
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	A
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	A
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	A
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	A
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	A
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	A

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

### **2.1. Нормативная часть**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», определяет предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объёмы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь не ниже спортивного разряда кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

## 2.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год	936	1248

### Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.



№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1
Отборочные	1	1
Основные	1	1

**Основные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов училища:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях за счет средств, выделенных училищу на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		3-5	1-3
1.	Общая физическая подготовка	170	154
2.	Специальная физическая подготовка	380	628
3.	Участие в спортивных соревнованиях	84	94
4.	Техническая подготовка	56	66
5.	Тактическая подготовка	50	52
6.	Теоретическая подготовка	32	40
7.	Психологическая подготовка	30	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	24	36
9.	Инструкторская практика	24	30
10.	Судейская практика	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	32	36
12.	Восстановительные мероприятия	30	40
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>936</b>	<b>1248</b>

### 2.3. Воспитательная работа

Помимо учебно-тренировочных занятий Программа включает в себя воспитательную работу:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается

как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Целью развития творческого мышления спортсменов является формирование гармонически развитой личности, а также устойчивого интереса к спортивной деятельности. Благодаря креативному компоненту в спортивном воспитании юные спортсмены могут проявлять свои индивидуальные способности, становясь субъектом деятельности, а не объектом. Элементы творческой активности в спортивном воспитании помогают раскрыть гуманистическую направленность спорта.

Проявлению творческой активности способствуют соответствующие условия: элементы новизны и занимательности на учебно-тренировочных занятиях, интеллектуальный поиск, конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование) и др.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива училища.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях УОР, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы составляется в училище на учебный год с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

		- 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).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, с обучающимися и иные мероприятия. Темы мероприятий – исторические события и факты создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации, Герои- спортсмены Великой Отечественной войны, Герои- спортсмены локальных войн и др..	В течение года
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года



	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> <p>Подготовка настенных газет (плакатов), докладов, презентаций с заданной спортивной тематикой (ЗОЖ, борьба с допингом и т.п.) и иные творческие задания.</p> <p>Совместный анализ различных ситуаций, в процессе которого спортсмены делятся впечатлениями, обсуждают, с целью формирования способности к рефлексии, самоконтролю и самоанализу.</p>	
--	------------------------------------	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в училище осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В училище осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с обучающимися ежегодно проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для Здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Суть антидопинговой работы в училище - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек. При работе со студентами применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. При работе с подростками важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Антидопинговая работа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов училища. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения

запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность к такому развитию событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ещё ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые спортсмены прекрасно осознают.

Антидопинговая работа также направлена на повышение образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещённых субстанций и методов среди спортсменов всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения – стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью антидопинговой работы является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включённых в «Запрещённый список».

Основными задачами антидопинговой работы являются:

- снижение и в перспективе исключение количества случаев, использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включённых в «Запрещённый список WADA»;
- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углублённое знакомства с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

#### **Годовой план информационно-образовательных антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Раздача печатных материалов (буклеты, памятки)	В течение года	Проводится на учебных и

			внеклассных занятиях
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, Профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте, Последствия применения допинга в спорте.	Март, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате онлайн
	Просмотр кинофильмов: «Мистер нокаут», «Допинг: победа любой ценой», и др.	Апрель	Проводится на учебных занятиях и классных часах
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь»	Ежемесячно	Проводится в рамках внеклассной деятельности
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Классные часы на тему «Антидопинговые правила», «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Последствия применения допинга»	В течение года	Проводится на классных часах
	Конкурс плакатов на тему: «За чистый спорт, мы против допинга»	Октябрь	Участвуют все студенты училища
	Месячник ЗОЖ: «Честный спорт - альтернатива допингу»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Последствия применения допинга в спорте. Система АДАМС. «Допинг-контроль».	Май, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате онлайн
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Месячник ЗОЖ: «Сделай правильный выбор» «Что выбираешь ты?»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь» Классные часы «Антидопинговые правила»	Ежемесячно	Участвуют все студенты училища

## **2.5. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка самбиста с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться в месте с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в протоколах, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием разнообразных упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся для получения звания судьи по спорту обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований по избранному виду спорта;
- уметь вести протокол соревнования;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- самостоятельно судить соревнования;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриучилищных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

### 2.6. Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия в училище проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

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.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

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

### 2.7. Врачебный контроль

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется областным врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития 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» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В соответствии с частью статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсменов



проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности спортсменов оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением спортсменов, тренер-преподаватель получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и специализации в процессе многолетней подготовки.

## **2.8. Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за обучающимися, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному тренером-преподавателем совместно со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ОВФД по плану, согласованному со специалистами по спортивной медицине училища. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине ОВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение

сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

*Для организации текущего и оперативного контроля функционального и психологического состояния спортсмена используются современные инновационные технологии с программным обеспечением.* В работе применяются протоколы текущего обследования и оперативного контроля, утвержденные Экспертным методическим советом ФГБУ «Федерального центра подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва (Протокол № 7 от 13.06.2023 г) спортивных технологий, методик и ресурсов по результатам апробации программного обеспечения).

При организации контроля для увеличения единовременной пропускной способности в одном стандартном рабочем месте организуются условия, позволяющие одновременно обследовать 2-х спортсменов по двум блокам психического и функционального состояния:

1) оценка психического состояния и функционального состояния ЦНС (сенсомоторной системы);

2) определение состояния вегетативной регуляции. Обследование одновременно двух спортсменов позволит в 2 раза сократить время обследования (примерно 10-12 минут на двух спортсменов).

#### *Технические условия к оборудованию:*

*Одно стандартное рабочее место:* два ноутбука. Ноутбуки должны иметь достаточное количество USB-портов для подключения оборудования – не менее двух. Возможна замена 1 ноутбука для «ВНС-Ритм» – на нетбук;

- комплекс компьютерный для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» в следующей комплектации: полноцветный зрительно-моторный анализатор (зрительно-моторная труба) – 1, электронный ключ защиты – 1, установочный комплект программы для ЭВМ «НС-Психотест.NET» – 1, полный комплект карточек для «Восмицветовой теста Люшера» (1 комплект из 8 карточек), клавиатура для теста «Шульте-Платонова» с комплектом красно-черных таблиц Шульте-Платонова в модификации Гончарова (либо только комплект из 4-х карточек для теста Шульте-Платонова в модификации Гончарова), лицензия на использование программы для ЭВМ «НС-Психотест.NET» «Старт» и «Спорт»;

- электрокардиограф компьютерный «ВНС-РИТМ» в следующей комплектации (блок «ВНС-Микро» -1, Кабель отведений ЭКГ, 1.4 м – 1, электрод ЭКГ многоразовый прижимной на конечность F9024SSC, F9024/RU24-SSC, Fiab, Италия – 4, Жидкость электродная контактная высокопроводящая «Униспрей» -1, руководство по эксплуатации «ВНС-Микро» и «ВНС-Ритм» -1, руководство по быстрому старту «Поли-Спектр.NET» -1, Установочный комплект программы для ЭВМ «Поли-Спектр.NET» -1, сумка для переноски -1 , лицензия на использование программы для ЭВМ «Поли-Спектр.NET» с дополнительным модулем «Поли-Спектр.NET/Ритм» - 1 ).

#### *Системные требования к ноутбукам/нетбукам*

Для работы программ на базе технологии Microsoft .NET:

- процессор Intel Core i3 последнего поколения или аналогичный по производительности, оперативная память — не менее 4 Гб;

- операционная система Windows 10 и выше;

- ноутбук/нетбук должен иметь достаточное количество USB-портов для подключения оборудования – не менее двух;

- ноутбук должен быть должным образом заземлен: с использованием третьего контакта евrorозетки. Не допускается включать компьютер через переходник, изолирующий третий провод.

- необходимый объем памяти для установки программного обеспечения оперативного и текущего контроля – 100 Мб.

*Для корректной работы программного обеспечения необходимо стабильное подключение к сети Internet*

При потребности в увеличении единовременной пропускной способности рекомендуется удвоить требуемое количество рабочих мест.

Помещение для проведения работы выбирается исходя из имеющихся условий организации тренировочного процесса – медицинский кабинет физкультурно-спортивного учреждения, комната активного отдыха, методический кабинет и т.п. Необходимо соблюдать условия СанПиН микроклимата и освещенности. Для регистрации кардиоритмограмм в покое и в ортостазе необходимо использовать медицинскую кушетку с поднятым головным концом/либо создать аналогичные условия. Обследование спортсменов проводится в состоянии относительного физиологического покоя.

#### *Алгоритм работы:*

1. Проведение обследования с помощью оборудования «НС-Психотест» и «ВНС-Ритм», либо «ВНС-МИКРО».

2. Обработка данных, создание протоколов в менеджере обследований «НС-Психотест» и «ВНС-РИТМ» («ВНС-МИКРО») по шаблонам текущего и оперативного контроля результатов данных.

3. Внесение данных в программу оперативного и текущего контроля за функциональным и психологическим состоянием спортсменов в детско-юношеском спорте.

3. Формирование индивидуального или командного отчетов по заданным параметрам поиска

*Ежегодно составляется план-график текущего и оперативного контроля в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена, в котором структурирована последовательность мезо- и микроциклов с определением их основных задач.* В зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов, общего количества спортсменов и периода подготовки, планируется общее количество обследований. Рекомендуется следующая схема контроля:

*обязательные обследования (с учетом 52 недель годовичного плана подготовки – минимум 10 мезоциклов):*

- начало мезоцикла/начало первого микроцикла;
- начало восстановительного микроцикла;
- конец восстановительного микроцикла/конец мезоцикла

*по запросу старшего тренера/тренера:*

- начало и конец каждого микроцикла в каждом мезоцикле/ либо отдельных мезоциклах (особенно актуально при смене методик спортивной подготовки);

- начало, середина и конец отдельных микроциклов (актуально при подводке к главным соревнованиям, либо при смене методик спортивной подготовки);

- ежедневный контроль для индивидуализации подготовки спортсменов очень высокого класса (в этом случае необходимо особое внимание уделить к показателям динамики психического состояния спортсмена и параметра «VLF» variability of heart rate, т.к. сама процедура ежедневного контроля может стать раздражающим фактором)

При проведении активной ортостатической пробы необходимо обращать внимание на самочувствие обследуемого – наличие признаков головокружения и других неблагоприятных признаков, связанных с вегето-соматическими реакциями ответ на ортостаз.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

## **2.9. Углубленное медицинское обследование**

### **План медицинских и медико-биологических мероприятий**

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния

здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсменов, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы МП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится не менее одного раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО спортсменов в группах ССМ, ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами): ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского обследования специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского обследования даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского обследования заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: юношеский возраст 15-18 лет; юниорский возраст 19-23 года;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: на этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;



- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: на данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни), степень развития вторичных половых признаков:
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма:
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся врачом по спортивной медицине училища в карту динамического наблюдения спортсмена. Карты динамического наблюдения спортсменов хранятся в медико-санитарной части училища.

Контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в областном физкультурно-спортивном диспансере, а также контроль исполнения спортсменами предписаний медицинских заключений, доведение до тренеров-преподавателей оперативной информации о функциональном состоянии спортсменов осуществляется сотрудниками медико-санитарной части училища.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам**

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

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

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

##### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Училищем на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

##### **4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается училищем ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности училища, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются училищем самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

##### **4.2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи. Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста. Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения - один из важнейших факторов, определяющих выполнение всех фаз упражнения. Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между газами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмической структуры подрыва в рывке от подъема при подъеме штанги на грудь. Траектория движения штанги как результат приложенных усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние условия отталкивания от

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

#### **4.3. Сведения о строении и функциях организма человека**

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

#### **4.4. Содержание и объемы предметной области**

##### **«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

Общая физическая подготовка включают в себя:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

##### **Программный материал для практических занятий по ОФП**

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники

тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно.

Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

#### **Упражнения для развития чувства равновесия**

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.

2. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.

3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой; взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

#### **Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:**

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы;
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед;
- повороты туловища в наклоне вперед;
- прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

#### **Упражнение для развития быстроты.**

1. Спринт от 30 до 100 м.
2. Прыжки с места в длину и высоту.
3. Прыжки с разбега в длину и высоту.
4. Толкание ядра, метание набивного мяча.
5. Прыжки на возвышение.
6. Опорные прыжки, через козла, коня.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

#### **Упражнение для развития взрывной силы**

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием:

- 2 тренировка - 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м;
- 3 тренировка - 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м;
- 4 тренировка - 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м;
- 5-9 тренировки - 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

### **4.5. Содержание и объемы предметной области**

#### **«Специальная физическая подготовка»**

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений. Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.



Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-12), при количестве повторений за подход - 1 - 5.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

### **Специально-вспомогательные упражнения.**

Упражнения для развития силы:

- рывок в стойку - упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх;
- рывок с полуприседом - применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков;
- тяга рывковая- выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая - по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка;
- приседание со штангой на выпрямленных вверх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа;
- наклоны туловища со штангой - данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище;
- подъем штанги на грудь с полуприседом - это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка;
- тяга толчковая - кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапеции, дельтовидных мышц;
- подъем штанги на грудь с виса - упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подсед;
- приседание со штангой на груди - упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа;
- швунг - упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед;

- полутолчок - упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди;
- толчок штанги из-за головы - упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Специальная физическая подготовка по тяжелой атлетике включает в себя:

- овладение основами техники и тактики в тяжелой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.

#### **4.6. Обучение технике выполнения классических упражнений**

##### **Обучение технике рывка.**

Рывок - сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно. Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению. Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

1. Прямой метод.
2. Концентрический метод.
3. Метод обучения, в обратной последовательности.

1. Прямой метод-при данной методике - обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод-обучение начинается с главной фазы упражнения - подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности-исходя из 10-летнего опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с

первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

### **Обучение опорному подседу и вставанию**

И.п. - в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед. То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

### **Обучение безопорному подседу.**

И.п. - стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опуститься под штангу в предельно низкое положение. То же выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

### **Обучение подготовке к подседу.**

И.п. - стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опуститься в подсед.

### **Обучение подрыву.**

И.п. - штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом. То же варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

### **Обучение подведению коленей.**

И.п. - штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

### **Обучение подъему до уровня коленей.**

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

### **Обучение стартовому положению.**

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок. Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

### **Обучение технике толчка.**

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, по более проще в координационном.

### **Обучение технике подъема штанги на грудь.**

Обучение проводится по концентрическому методу.

### **Обучение подрыву.**

И.п. - гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва. - паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным- сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

### **Обучение подседу.**

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед. немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед. При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него. Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

### **Вставание из подседа.**

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

### **Обучение подведению коленей.**

П.п. - гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

### **Старт - тяга до коленей.**

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх- назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

### **Обучение стартовому положению.**

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

### **Толчок от груди.**

### **Обучение стартовому положению для толчка от груди.**

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два- три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

### **Обучение полуприседу.**

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук. Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и, следовательно, сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

### **Обучению толчку.**

Не задерживаясь в предварительном приседе, атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

### **Обучение подседу.**

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом «Ножницы». Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колени. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления. Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища. Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад). Прочность положения туловища достигается пригибанием его в поясничной части.

### **Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.**

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется в один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно ширину плеч.

## **4.7. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство помоста», «чувство штанги», «чувство ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени

зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

#### **4.8. Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы сверх восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на группы:

1. естественные и гигиенические;
2. педагогические;
3. медико-биологические;
4. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни отдыха, так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур, «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные мероприятия осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периоде увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

#### **4.9. Содержание и объемы предметной области**

##### **«Другие виды спорта и подвижные игры, дополнительная нагрузка»**

Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры, дополнительная нагрузка» включает в себя:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал для практических занятий по другим видам спорта и подвижным играм

Физические качества, оказывающие значительное влияние на результативность в тяжелой атлетике, относятся:

- мышечная сила;
- выносливость;
- гибкость.

Занятия некоторыми видами спорта помогают развивать все три перечисленных выше качества, в то время как остальные способствуют развитию одного или двух.

Выносливость - обеспечит большой запас жизненных сил. Выносливость, также называемая выносливостью сердечно-сосудистой и дыхательной систем или аэробными возможностями, отражает способность организма использовать кислород для «сжигания топлива», необходимого при выполнении напряженной физической работы продолжительное время.

Видами спорта, требующими выносливости, считаются те, в которых физическая работа выполняется более 3 мин. Это большинство беговых номеров легкоатлетической программы, плавание, лыжный спорт, велосипедный спорт и другие.

Виды спорта, требующие взрывных действий, т.е. преимущественно скорости и мощности, и занимающие по времени менее 90 сек., обеспечиваются преимущественно анаэробными механизмами производства энергии. Бег на 800 м, отдельные гимнастические упражнения и борцовские схватки, обычно длящиеся от 1,5 до 3 мин., сочетают в себе аэробные и анаэробные нагрузки.

Сила – сообщает энергию выполняемой работе. Сила определяется по величине усилий, прилагаемых мышцей, или в зависимости от сопротивления, которому она способна противостоять. Скорость является производной силы, поскольку требует проявления мощности. Сила необходима



в любом виде спорта: для выполнения прыжка (например, в баскетболе), для поддержки собственного веса (в гимнастике), для преодоления силы тяжести своего тела (в прыжках с шестом) или воды (в гребле или плавании). Силу можно развить, заставляя работать избранные мышечные группы.

Гибкость – придаст упругость движениям. Гибкость – способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой в суставах. Это качество особенно необходимо для успешных выступлений в гимнастике, плавании, барьерном беге. Гибкость в некотором роде противостоит силе. Развитие силы укорачивает мышцы, а гибкости – удлиняет их.

Гибкость – во многом качество врожденное: гены определяют растяжимость мышц, окружающих их тканей, способность к растягиванию сухожилий и связок, соединений костей в суставах. Однако посредством тренировки гибкость можно развить. Для того чтобы стать более гибким, необходимо выполнять упражнения на растягивание с постепенным повышением напряжения или нагрузки на мышцы. Такие упражнения необходимо выполнять медленно, без рывков, потому что резкие, быстрые движения приведут к сокращению, а не к расслаблению мышц.

Занятия тяжелой атлетикой делают мышцы более напряженными и менее гибкими. Помогут с этим бороться и предотвратят травмы упражнения на растягивание, но их надо выполнять регулярно.

#### Подвижные игры.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки. Круг игр принято делить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.

Спортивные игры – более высокая ступень развития некоторых подвижных игр. Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Применение спортивных игр помогает осуществлять морально-волевую подготовку. В спорте игровой метод и игру следует понимать как систему, которая помогает создать коллектив. Воспитание такого коллектива планируется системой подготовки к соревнованиям, а игра выступает как одно из активных средств такой подготовки.

Очень важно воспитывать чувство коллективизма у спортсменов, занимающихся такими видами спорта как тяжелая атлетика, где успех достигается индивидуальными усилиями. Здесь из-за специфики спортивной борьбы и роли личного успеха могут развиваться зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам и к тренерам. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных черт характера и нравственных качеств. В игре велика

роль правил. Их неперенное соблюдение способствует воспитанию честности и справедливости, сознательной дисциплины, что в спорте также очень важно. В занятиях играми воспитывается способность максимально осознавать совершаемое, что необычайно важно в любом виде спорта. На эту сторону игровой деятельности также важно обращать внимание при подборе игр и руководстве ими. Многие игры направлены на воспитание таких моральных и волевых качеств, как решительность, настойчивость, выдержка, взаимовыручка. В играх «Вызов» или «Наступление» очень важно быть смелым и решительным. В «Перетягивании каната» не обойтись без настойчивости, а в «Перестрелке» и других командных играх без взаимной выручки. Тренер подбирает соответствующие игры с учетом особенностей своего коллектива и черт характера отдельны Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, требующие умеренного и не связанные с высокой активностью нервной системы, могут утомление, понижение работоспособности. Такие упражнения разумно сочетать с подвижными играми.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Можно подбирать игры для целенаправленного воздействия на отдельные мышечные группы, связки, суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Поскольку, однако, увеличение силовыми упражнениями может привести в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижения с преодолением веса тела и т. п., в которых включены статистические усилия. Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрыв мышечных волокон.

Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Важно, также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованию, важно не столько оценивать быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнение основного технического приема.

Применение подвижных игр в спортивной тренировке позволит создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирование спортивной техники.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива,

взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности и т. п.

Разнообразные движения и действия, выполняемые в спортивных играх, в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают большое оздоровительное влияние: способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, служат средством активного отдыха.

Значительное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Быстрота выполнения движений, частая их смена и постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы. Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. У занимающихся наблюдается увеличение поля зрения, развивается глубинное зрение.

#### 4.10. Учебно-тематический план теоретических занятий

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

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

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

#### 4.11. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Как и любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать в ходе проведения тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятия и неукоснительно соблюдать в дальнейшем. К таким вещам в первую очередь относится техника безопасности при работе с отягощениями. Тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают мощное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно пренебречь. Даже на первый взгляд незначительное нарушение может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. Приведённые ниже правила могут показаться на первый взгляд бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из этих правил появилось вследствие печального опыта, как результат чьей-то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов уже заканчивалось чьей -то травмой или даже смертью.

##### Инструкция по технике безопасности

К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его

травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки). Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

- а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;
- б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;
- в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;
- г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;
- д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;
- е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;
- ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;
- з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям, выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки, в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободиться от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения, требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта),

необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магnezия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажёрный зал не место для игр, неадекватное поведение в помещении, набитом железом, может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут также пострадать другие занимающиеся.

После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

Комментарий. Данное требование скорее относится уже не к технике травмобезопасности, а к культуре поведения спортсмена в зале силовой подготовки.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований. Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Групповые тренировочные занятия состоят из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть – (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи:

- раскрепощение;
- разогревание и подведение к основной нагрузке;



- «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов);
- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть – (примерно 65-70% занятия),

- изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Заключительная часть – (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»**

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

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика»:

рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее (это низкий сед или разножка Попова), затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги;

толчок – упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно выполняя «низкий сед» (или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем спортсмен выполняет полуприсед и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксации положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, которые проявляются в технической сложности выполнения двух основных тяжелоатлетических упражнений – рывок и толчок.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки в училище имеются все условия:

спортивные и тренажерные залы;

раздевалки с душевыми;

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

Кроме того, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий. Осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	на зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на зал	1
3..	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	на помост	1
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на зал	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на зал	3
6.	Гриф тяжелоатлетический - 5 кг	штук	на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический - 10 кг	штук	на помост	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) - 15 кг	штук	на помост	1

9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) - 20 кг	штук	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический - 2,5 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический - 5 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
12.	Диск тяжелоатлетический - 0,5 кг (диаметр - 9,7 - 13,7 см)	штук	на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический - 1 кг (диаметр - 11,8 - 16 см)	штук	на гриф	2
14.	Диск тяжелоатлетический - 1,5 кг (диаметр - 13,9 - 17,5 см)	штук	на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический - 2 кг (диаметр - 15,5 - 19 см)	штук	на гриф	2
16.	Диск тяжелоатлетический - 2,5 кг (диаметр - 19 - 22 см)	штук	на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический - 5 кг (диаметр - 23 - 26 см)	штук	на гриф	2
18.	Диск тяжелоатлетический - 10 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический - 15 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
20.	Диск тяжелоатлетический - 20 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический - 25 кг (диаметр - 45 см)	штук	на гриф	2
22.	Замок для тяжелоатлетического грифа (2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнезница	штук	на зал	1
25.	Мат гимнастический	штук	на помост	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на зал	1
27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на помост	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на зал	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	на зал	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на зал	1

31.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на зал	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	на зал	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	на зал	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	комплект	на помост	1
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	на зал	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	на зал	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	на зал	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на зал	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1
2.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1	1	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.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	3	1	3	1

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в училище, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 года № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 года №73442), 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).



### **6.3 Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно- методическое пособие.– М.: МГПУ, 2012.– 80 с.
3. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300): доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 335 с. – (Серия : Авторский учебник). ISBN 978-5-534-07657-8
5. Койчев, В.И., Томилов, В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015. – 39 с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
7. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
8. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
9. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.:, 2010. -76 с.
10. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.
11. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019. – 180 с.
12. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
13. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
14. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
15. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

16. 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)

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 26.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

18. 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».

19. Приказ Минспорта России от 14.11.2025 № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

20. Приказ Минспорта России от 15.12.2023 № 1011 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) [электронный ресурс] <http://www.rfwf.ru>.

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF) [электронный ресурс] <https://www.ewfed.com/>.

4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.

5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.

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

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