



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	3-4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...5-10	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10-13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13-17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17-22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22-26
2.8. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26-31
3. Система контроля.....	32
3.1. На этапе начальной подготовки.....	32
3.2. На учебно-тренировочном этапе.....	32
3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	33
3.4. Оценка результатов освоения программы.....	33
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	33-36
4. Рабочая программа по виду спорта.....	36
4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36-58
4.2. Учебно- тематический план.....	58-61
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	61-63
5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам.....	64
5.2. Режим учебно-тренировочного процесса.....	64-65
5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	65
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.1. Материально- технические условия реализации Программы.....	66-70
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	70
6.3. Информационно –методические условия реализации Программы...71-72	

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 953 (далее – ФСПП).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по тяжёлой атлетике;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области тяжёлой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории тяжёлой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;

- подготовка спортивных судей по тяжёлой атлетике из числа обучающихся.

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

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 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 начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
	До года	Второй, третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвёртый год	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	12	15	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	624	780	936

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

Основными формами обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, медико – восстановительные мероприятия.

В зависимости от характера поставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий – относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

*Применение учебных занятий:* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

*Применение тренировочных занятий:* на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия – промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

*Применение учебно-тренировочных занятий:* на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

*Применение восстановительных занятий* – имеют значимую роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня – одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

*Применение модельных занятий* – в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления спортсменов в каникулярный период).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке			

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

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- контрольные, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

МБУ ДОСШ «Спартак» направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжёлая атлетика»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	-	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	2	2	1

Медико – восстановительные мероприятия решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов 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.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий	Четвёртый		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	12	12	15		18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	8	8	8	8		4
1.	Общая физическая подготовка	132	178	178	244	293	293	281	197	
2.	Специальная физическая подготовка	63	85	85	166	200	200	297	487	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	21	25	25	62	94	
4.	Техническая подготовка	30	31	31	42	50	50	55	56	
5.	Тактическая подготовка	1	4	4	10	12	12	21	19	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	3	4	8	
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	3	4	4	6	10	

8.	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	12	14
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	11	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	4	4	5	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	16	19	19	22	23
Общее количество часов в год		234	312	312	520	624	624	780	936

**Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Второй, третий год	Первый год	Второй, третий год	Четвёртый год	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58	57	47	47	36	21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	27	32	32	38	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	4	4	8	10
4.	Техническая подготовка (%)	13	10	8	8	7	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	3	3	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4	4	4

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально –волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в тяжёлой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <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> <li>- под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах;</li> <li>- участие в организации соревнований (разработка положения, формирование заявок для участия в соревнованиях).</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение.</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед, Дней здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование потребности к здоровому образу жизни;</li> <li>- приобретение знаний о физическом и психическом здоровье, о полезных и вредных для здоровья привычках.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков</li> </ul>	В течение года

		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).	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка:	Беседа на тему: «Известные спортсмены-тяжелоатлеты прославившие Липецкую область»	Сентябрь
		Беседа на тему: «Дух спорта и спортивный характер»	Октябрь
		Беседа на тему: «Проявление патриотизма в спорте»	Ноябрь
		Беседа на тему: «Чемпион – пример для юных спортсменов»	В течение года
		Беседа на тему: «Я гражданин России»	Декабрь
		Беседа на тему: «Спортивные достижения посвящают Родине»	Январь
		Мастер – класс с участием спортсменов Липецкой области, посвятивших свою жизнь защите Родины	Февраль
		Беседа на тему: «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Март
		Выдающиеся отечественные тяжелоатлеты	Апрель
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных мероприятиях)	Участие в соревнованиях, проводимых МБУ СШ «Спартак», посвящённых: Дню Защитника Отечества; Дню Победы в ВОВ; Дню народного единства	Февраль Май Ноябрь

		Участие в показательных выступлениях спортсменов на городских мероприятиях.	В течении года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка	Мастер –классы с приглашением ведущих спортсменов школы и города	В течение года
		Мероприятие в спортивно - оздоровительных группах «Веселые старты»	Два раза в год
		Праздничное мероприятие, посвящённое Дню тяжелой атлетики	Август
		Конкурс рисунков и поделок, посвященных Дню тяжёлой атлетики	Август
		Новогоднее праздничное первенство школы по тяжёлой атлетике	Декабрь

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников соревнований.

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

## П Л А Н

### мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Этап начальной подготовки	- Беседа по антидопинговой тематике; - конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; - упражнение «Уместные пословицы»; - тематическое занятие «Умей отказаться»; - упражнение «Мои жизненные планы»;	ежемесячно	Продолжительность занятий 10 мин.

		-игра «Спорные утверждения».	
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Образовательно - воспитательная программа «Формирование нулевой терпимости к допингу»: Беседы на тему: - Движение Fair Play в мире; - Почему допинг запрещен в спорте; - Прием допинга как нарушение антидопинговых Правил.	Продолжительность занятий 15 мин.
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговая образовательно-воспитательная программа	

На каждом этапе спортивной подготовки организация мероприятий, направленных на борьбу с допингом, имеет свою специфику.

### **Организация мероприятий на этапе НП**

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных спортсменов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

Для юных тяжелоатлетов 9-10 лет рекомендуется проводить беседы воспитательного характера, посвященные честной борьбе в спорте, духу Fair Play.

*Примерное содержание беседы «Почему надо бороться честно?»:* Честная игра. Моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания; не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги.

*Продолжительность беседы – 20 мин,* рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

*Примерное содержание беседы «Роль Fair Play в разных ситуациях современного спорта».* Примеры ситуаций:

- Стремление к собственному результату каждого спортсмена помешало команде настроиться на выступление (игровые виды спорта, командное многоборье, командные соревнования в единоборствах).
- Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы.
- Нарушение судьями моральных обязательств.
- Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

*Продолжительность беседы – 20 мин,* рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

### **Организация мероприятий на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.**

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся различные мероприятия профилактической направленности.

Основой профилактики применения допинга являются образовательно-воспитательные программы: программа «Формирование нулевой терпимости к допингу» (УТЭ до трех лет; УТЭ свыше трех лет); Антидопинговая образовательно-воспитательная программа (ЭССМ).

В направлении антидопингового просвещения, тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги со спортсменами. Для тренингов подбираются методы обучения, соответствующие возрасту спортсменов. Основные методы: беседа, дискуссия, лекция, семинар и др.

Система проведения тренингов реализуется в рамках раздела «теоретическая подготовка». Обучение по антидопинговым программам организуется в начале первого года занятий на каждом из этапов подготовки. Материал тренинга включается в заключительную часть тренировочных занятий (следующих друг за другом) по окончании двигательной деятельности занимающихся. Суммарная продолжительность тренингов от 3 часов (180 мин) до 9 часов (540 мин) в зависимости от использования конкретной программы.

Используемые в многолетней подготовке антидопинговые программы имеют особенности: учет возрастных (психофизических) особенностей спортсменов; программы дифференцированы для спортсменов с учетом задач спортивной подготовки, решаемых на конкретном этапе; программы предусматривают возможность использования изучаемого материала в практической деятельности с учетом подготовленности тяжелоатлетов.

## **2. 7. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у обучающихся на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику подъема штанги, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе школьных, городских и областных соревнований в роли судьи, секретаря.

Содержание работы по разделу инструкторская и судейская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

#### План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+		
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+	
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+		

5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+	
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники тяжёлой атлетики.	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории тяжёлой атлетики.		+	+
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+
9	Объяснение техники подъёма штанги для спортсменов этапа начальной подготовки.		+	
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.			+
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.			+

#### План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Знание правил и судейской терминологии.	+		

2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий с судейством в группах НП свыше года по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+	
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в учебно-тренировочных группах до 3-х лет.		+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных, школьных и городских соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, судья-секундометрист) среди участников УТГ.		+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, протоколы соревнований).		+	+
7	Участие в качестве судьи в школьных и городских соревнованиях среди участников УТ групп.		+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.		+	+

9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, судья-секундометрист).			+
---	---	--	--	---

В планы инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе может быть включено и должно быть включено на этапе совершенствования спортивного мастерства ведение спортсменами тренировочных дневников, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ) овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях все более высокого уровня в разных судейских должностях.

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

В годичном плане выделяется время на проведение медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) на этапе начальной подготовки и учебно- тренировочном этапе проводится один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера;

- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;

- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **Применение восстановительных средств**

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

#### *Педагогические средства восстановления*

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера:
  - двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
  - рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
  - рациональное построение заключительных частей занятий;
  - режим жизни и спортивной деятельности;
  - условия для тренировки;
  - условия для отдыха;
  - рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями гиревым спортом;
  - постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

-недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;

-учет индивидуальных особенностей обучающихся и другие.

При проведении тренировочных занятий следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

#### *Психологические средства восстановления*

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической утомленности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

#### *Психологические средства:*

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе; взаимоотношение с тренером и товарищами; положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью гиревиков является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

#### *Медико-биологические средства.*

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

*Гигиенические средства:*

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

*Физические средства:*

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

*Фармакологические средства:*

- витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

### **Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами**

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

*Средства глобального воздействия* своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

*Средства избирательного воздействия* предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

*Средства тонизирующего воздействия* – это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе.

#### Восстановительные средства для этапов НП, УТ, ССМ

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- прогулки и игры на свежем воздухе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность.</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры; аэротерапия и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- дыхательная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния организма и др.</li> </ul>

<p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	
--	--	--

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники тяжёлой атлетики;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по тяжёлой атлетике;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжёлая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах тяжёлой атлетики;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по тяжёлой атлетике;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по тяжёлой атлетике;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

### **3.4. Оценка результатов освоения Программы**

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

### **3.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической и специальной подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6



1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 <sup>0</sup> руках	с	не менее	
			16,0	12,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «тяжёлая атлетика»**

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

Материал для практических занятий, включенный в Программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей обучающихся тяжёлой атлетике, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности по виду спорта «тяжёлая атлетика».

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

##### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Влияние занятий тяжёлой атлетикой на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся.

Зарождение и развитие тяжёлой атлетики. Основы истории тяжёлой атлетики. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры России, Европы, мира.

### **Терминология тяжёлой атлетики.**

**Захват** – способ обхвата кистями снаряда.

**Захват в «замок»** – положение кисти, при котором большой палец накладывают на гриф, а указательным и средним прикрывают его сверху.

**Захват сверху** – положение кистей, при котором ладони обращены назад.

**Захват снизу** – положение кистей, при котором ладони обращены вперед.

**Начальный вес** – вес, которым атлет совершает первый подход к штанге.

**Общий объем** – общий вес, поднятый спортсменом за тренировку.

**Перекас** – отставание движения одной руки при разгибании во время подъема штанги.

**Плινты** – подставки, на которые ставят штангу для увеличения высоты расположения ее грифа (при выполнении тяжелоатлетических упражнений).

**Подведение коленей** – перемещение коленей вперед во время тяги.

**Подрыв** – максимальное ускорение в тяге выше уровня коленей.

**Подсед «ножницы»** – подсед с расстановкой ног в передне-заднем направлении.

**Подсед «разножка»** – подсед с расстановкой ног в стороны.

**Подход** – однократное или многократное выполнение упражнения со штангой, не выпуская ее из рук.

**Подъем** – однократное или многократное повторение упражнения, не выпуская снаряд из рук.

**Положение «ножницы»** – расстановка согнутых в коленных суставах ног в переднезаднем направлении.

**Полуголчок** – выполнение толчка от груди без подседа и фиксации штанги.

**Посыл** – сообщение штанге движения в начале толчка от груди.

**Приседание со штангой** – опускание и подъем атлетом своего тела со штангой на груди, плечах и в других положениях.

**Разносторонний захват** – положение кистей, при котором ладони обращены в разные стороны.

**Рывок** – классическое упражнение, при котором штангу в один прием поднимают вверх на прямые руки.

**Старт** – исходное положение для подъема штанги с помоста или плинтов.

**Темповой жим** – быстрое выполнение жима.

**Толчок** – классическое упражнение, при котором штангу в один прием поднимают на грудь, а затем выталкивают вверх на прямые руки.

**Тяга** – подъем штанги от помоста (плинтов) до подседа.

**Тяга без подседа** – тяга, выполняемая без сгибания ног после подрыва.

**Тяга с подседом** – тяга, выполняемая со сгибом ног после подрыва.

**Хват** – расстояние между кистями на грифе штанги.

**Правила вида спорта.** Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. Безопасность при выполнении упражнений.

**Гигиена и здоровье.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Рациональное, сбалансированное питание.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

**Врачебный контроль.** Порядок допуска юных спортсменов к занятиям тяжелой атлетикой.

## **Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

### **Общая физическая подготовка.**

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

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

-Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.  
-Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, поднятие гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

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

## **Специальная физическая подготовка.**

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.

2. 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.

- ✓ Спринт от 30 до 100 м.
- ✓ Прыжки с места в длину и высоту
- ✓ Прыжки с разбега в длину и высоту
- ✓ Метание набивного мяча
- ✓ Прыжки на возвышение
- ✓ Опорные прыжки, через козла.

#### Упражнения для развития выносливости.

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

На данном этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс включает шестьдесят четыре разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

В первые три месяца предусмотрено выполнение двадцати трёх упражнений, на последующих циклах - по тридцать семь. Небольшое количество упражнений способствует более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формирует более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

В первую неделю спортивной подготовки проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются двадцать три упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

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

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на

постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Учебно- тренировочные занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель. В каждой неделе отражается ориентировочное количество занятий. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждом учебно-тренировочном занятии обозначают запланированные упражнения из основной части занятия и порядок их выполнения.

### Месячный цикл начальной подготовки

№ п/п	Месяц, № недели, занятия Упражнения	Октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл.				2				2					2		2	
2	Р. п.п			1			4	1				1					
3	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р. п.п.+ Пр.			4	1			6	1					1		1	
6	Т.Р.		5		3		5							4		4	
7	Т.Р. до КС	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.Р.+Р. п.п.			5		5											
9	Н. гр.											2					2
10	Т. кл.													2			
11	Н. гр. п.п.											2					
12	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н. гр. п.п.+Пр.											4	1		1		1
15	Т. со стоек							2	3				3				3
16	Шв. т. со стоек					2	2				3						
17	Т.Т.										5		4		4		4
18	Т.Т. до КС									3	4	3			3		
19	Т.Т.+Н.гр. п.п.											5					
20	Пр. пл.	2	2	2				3	4			6			5		

21	Пр. гр.					3	3			4	6			5		5	
22	Ж. л.	3	3	6						5					6		
23	Накл. на «козле»	5	6			6	6			6				6		6	

В первые пять месяцев количество и состав упражнений остаются без изменений. В следующие два число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Тренировки в первом календарном году для групп начальной подготовки представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта планируют квалифицированные соревнования. Затем в середине мая или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования - в конце декабря.

На втором году спортивной подготовки общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки: в годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

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

За два года обучающиеся должны хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения

упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

### **Техника выполнения рывка и толчка**

**Техника рывка** рассматривается по следующим фазам: исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие спортсмена со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги); подъем штанги от помоста до начала подседа (тяга) – предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв; подсед и вставание; толчок от груди.

Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение. Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение. Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняется от них. Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела—у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется по отношению к помосту почти под углом  $45^\circ$ . Угол в коленном суставе составляет в среднем  $70^\circ$ . Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова – в естественном положении, взгляд направлен вперед-вниз, на помост. Хват в толчке – примерно на ширине плеч, в рывке – широкий, реже – средний. Ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при подъеме штанги усилие было бы наибольшим.

Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются друг от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных – больше. Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. В самый последний момент перед отрывом штанги от помоста спортсмен должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее.

Первая фаза подъема штанги– до начала подседа (тяга). Эта фаза подразделяется на две части.

*Первая часть* начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ).

*Вторая часть* — предварительный разгон. Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах

следующие: в рывке – примерно  $145^\circ$ , в толчке (при подъеме штанги на грудь) –  $150—155^\circ$ . Проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза подъема штанги – «подрыв». Состоит из двух частей – амортизационной и финального разгона.

*Амортизационная часть* продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц – разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно  $130^\circ$ . На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке  $0,11—0,14$  с, в толчке –  $0,16—0,20$  с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это – последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер.

*Финальный разгон* длится до максимума разгибания ног и туловища. Атлет после подрыва немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах.

Подсед. Он состоит из двух частей – взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа.

*Первая часть* заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за  $0,16—0,20$  с.

*Вторая часть* длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро.

В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до  $45^\circ$ , туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести – над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся возможно больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах.

Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц – разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди спортсмен использует амортизационные свойства грифа.

**Толчок штанги от груди.** В исходном положении спортсмен должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет – штанга находится над серединой стоп. Голова – в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах.

*Полуподсед* выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до 100—110°. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. В начале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10%.

*Выталкивание штанги* производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01—0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время Выталкивания – в среднем 0,2 с.

*Подсед под штангу* начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

*Вставание после подседа* начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.

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

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

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

## **Программный материал для занятий на учебно - тренировочном этапе (1- 4 год обучения)**

### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И. М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

**Врачебный контроль и самоконтроль:** самоконтроль тяжелоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тяжёлой атлетикой.

**Методика тренировки:** основные методы развития силы, выносливости.

**Правила соревнований:** значение соревнований, их цели и задачи.

Виды соревнований. Организация соревнований.

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовленности. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.**

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Роль спорта в современном обществе. Популярность тяжёлой атлетики в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с тяжёлой атлетикой.

**Основы тренировки тяжелоатлетов.** Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

**Организация и содержание занятий.** Виды занятий – теоретические, организационные. Виды занятий: учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия. Соревнования: главные, основные, подготовительные.

**Планирование подготовки.** Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы

соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

**Контроль и учет в подготовке.** Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый.

Форма учета – дневник спортсмена.

**Тенденции развития тяжёлой атлетики.** Сведения о выступлениях российских тяжелоатлетов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике. Новое оборудование, инвентарь.

**Технико-тактическая подготовка.** Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике спортсменов.

**Отбор в сборные команды.** Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

**Анализ участия в соревнованиях.** Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

### **Практическая деятельность на занятиях обучающихся учебно-тренировочного этапа (1-4 год) и этапа совершенствования спортивного мастерства**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

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

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

-Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; поднятие гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Плавание: плавание на дистанцию 50, 100 м; прыжки, ныряние.

На всех этапах спортивной подготовки общеподготовительные упражнения играют важную роль и служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. Общая физическая подготовка складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

## **Специальная физическая подготовка.**

### ***Упражнения на развитие специальных физических качеств.***

- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнение для развития подвижности в суставах рук;
- Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника;
- Упражнение для развития быстроты;
- Упражнения для развития выносливости.

На учебно- тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые организованы в систему и значительно повышают эффективность нагрузки. В практике текущего и перспективного планирования главное внимание уделяется определению уровня

объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности спортсменов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

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

### Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Квалификация, стаж Упражнения	3-й год	4-й год	Спортивное мастерство			
		II разряд	I разряд	6 год 1-й этап	7-й год 2-й этап	8-й год 3-й этап	9-й год 4-й этап и более
				КМС, МС			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b><i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i></b>							
1	Р. кл	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне				+	+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+	+
7	Р. кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+	+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+	+	+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+	+	+	+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл.				+	+	+

	опускание						
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+	+
<b>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</b>							
29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+					
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв.т. со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+			
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+			
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+				
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+					
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием				+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+					
<b>Приседания (основная нагрузка)</b>							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
<b>Наклоны (основная нагрузка)</b>							
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в			+	+	+	+

	кол. ног						
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок				+	+	+
<b>Жимовые (основная нагрузка)</b>							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой+Пр.		+				
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
<b>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</b>							
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+					
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+				
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+				+
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
<b>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</b>							
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+				+
93	Протяжка вверх рывк. хв.						+
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+				
95	Прот. вверх т.хв. от КС					+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнутой			+	+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+			
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+			

Всего	37	52	62	70	79	84
-------	----	----	----	----	----	----

До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

Начиная с I разряда необходимо планировать динамичное нарастание средств в процессе подготовки.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

**Из рывковых упражнений** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

**Из толчковых упражнений** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

**Из дополнительных средств** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

У спортсменов II – I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год. Для спортсменов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У спортсменов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки спортсменов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных

подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у спортсменов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

### Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

### Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

Согласно периодизации учебно-тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

### Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный

2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах.

### Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

### Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

### Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

На этапе совершенствования спортивного мастерства работа с обучающимися

ведется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## **Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ (структура и содержание)**

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру

Индивидуальный план подготовки спортсмена на \_\_\_\_\_ гг

Вид спорта: тяжёлая атлетика

Дисциплина(ны): весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Этап спортивной подготовки:

Тренер- преподаватель:

ФИО спортсмена:

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/ п	Название соревнова ний	Дата проведе ния		Место проведе ния	Дисципл ина	Возраст ная группа	Зачет (командн ый, личный)	Занятое место		Спортив но- техничес кий результат	
								пла н	фа кт	пла н	фак т

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		с	по		
1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Спортсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

## 4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения тяжёлой атлетики и её развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие тяжёлой атлетики. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, Европы и мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры, спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники тяжёлой атлетики	20	май	Понятие о технических элементах тяжёлой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в

				спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности человека. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по тяжёлой атлетике	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трех лет обучения			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	960	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники тяжёлой атлетики.	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка.	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «тяжёлая атлетика»	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для тяжёлой атлетики, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила тяжёлой атлетики	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	Сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по виду спорта «тяжёлая атлетика».
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования	200	февраль-май	Основные функции и особенности

	как функциональное и структурное ядро спорта			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.

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

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «тяжёлая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжёлая 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 «тяжёлая атлетика».

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «тяжёлая атлетика» включает следующие спортивные дисциплины:

Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
весовая категория 29 кг - двоеборье	0480011811Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	0480021811Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	0480031811Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	0480041811Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	0480051811Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	0480061811Д
весовая категория 40 кг - рывок	0480071811Д
весовая категория 40 кг - толчок	0480081811Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	0480091811Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	0480101811С
весовая категория 45 кг - рывок	0480111811С
весовая категория 45 кг - толчок	0480121811С
весовая категория 49 кг - двоеборье	0480131611С
весовая категория 49 кг - рывок	0480141611С
весовая категория 49 кг - толчок	0480151611С
весовая категория 55 кг - двоеборье	0480171811Я
весовая категория 55 кг - рывок	0480171811Я
весовая категория 55 кг - толчок	0480181811Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	0480191611Б
весовая категория 59 кг - рывок	0480201611Б
весовая категория 59 кг - толчок	0480211611Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	0480221611А
весовая категория 61 кг - рывок	0480231611А
весовая категория 61 кг - толчок	0480241611А
весовая категория 64 кг - двоеборье	0480251811Б
весовая категория 64 кг - рывок	0480261811Б
весовая категория 64 кг - толчок	0480271811Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	0480281811А
весовая категория 67 кг - рывок	0480291811А
весовая категория 67 кг - толчок	0480301811А
весовая категория 71 кг - двоеборье	0480311611Б
весовая категория 71 кг - рывок	0480321611Б
весовая категория 71 кг - толчок	0480331611Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	0480341611А
весовая категория 73 кг - рывок	0480351611А

весовая категория 73 кг - толчок	0480361611А
весовая категория 76 кг - двоеборье	0480371811Б
весовая категория 76 кг - рывок	0480381811Б
весовая категория 76 кг - толчок	0480391811Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	0480401611Я
весовая категория 81 кг - рывок	0480411611Я
весовая категория 81 кг - толчок	0480421611Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	0480431611Б
весовая категория 81 +кг - рывок	0480441611Б
весовая категория 81+ кг - толчок	0480451611Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	0480461811Б
весовая категория 87 кг - рывок	0480471811Б
весовая категория 87 кг - толчок	0480481811Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	0480491811Б
весовая категория 87+ кг - рывок	0480501811Б
весовая категория 87+ кг - толчок	0480511811Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	0480521611А
весовая категория 89 кг - рывок	0480531611А
весовая категория 89 кг - толчок	0480541611А
весовая категория 96 кг - двоеборье	0480551811А
весовая категория 96 кг - рывок	0480561811А
весовая категория 96 кг - толчок	0480571811А
весовая категория 102 кг - двоеборье	0480581611А
весовая категория 102 кг - рывок	0480591611А
весовая категория 102 кг - толчок	0480601611А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	0480611611А
весовая категория 102+ кг - рывок	0480621611А
весовая категория 102 +кг - толчок	0480631611А
весовая категория 109 кг - двоеборье	0480641811А
весовая категория 109 кг - рывок	0480651811А
весовая категория 109 кг - толчок	0480661811А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	0480671811А
весовая категория 109+ кг - рывок	0480681811А
весовая категория 109+ кг - толчок	0480691811А

## **5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжёлая атлетика».

Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 144н «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».

МБУ ДОСШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Врачебный контроль обучающегося осуществляется врачами ГУЗ «Елецкий врачебно-физкультурный диспансер». Все это позволяет установить исходный уровень состояния, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

## **5.2. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного зала и включает в себя:

- наименование вида спорта;
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;

дни недели;  
количество часов в неделю;  
место проведения учебно-тренировочных занятий;  
количество обучающихся;  
начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Основные сведения об организации тренировочного процесса отражены в расписании тренировочных занятий.

### **5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным упражнениям переходить только после освоения простых элементов, соответствующих определенному этапу спортивной подготовки и возрасту обучающихся;
- особое внимание при выполнении упражнений уделять страховке и само страховке;
- при выполнении упражнений использовать специальный состав для натирания ладоней (магнезия).

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная 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 и 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 см — 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.	Замки для тяжелоатлетического грифа (2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнетница	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия	кг	на обучающeгося	0,5	1	0,5	1	0,5	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающeгося	-	-	1	1	2	1
2.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающeгося	-	-	1	1	2	1
3.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающeгося	-	-	1	2	1	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающeгося	-	-	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающeгося	-	-	1	1	1	1

6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в пять лет тренер - преподаватель имеет право на дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

### 6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

#### Список литературных источников

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В. Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
13. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, - 2006г.

## Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

## Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. «<http://www.iwf.net>»/- Международная Федерация тяжелой атлетики;
3. «<http://www.rfwf.ru>»/-Федерация тяжелой атлетики России;
4. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
5. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
6. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
7. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
8. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
9. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г.
10. Правила вида спорта «тяжёлая атлетика». Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 26.10.2023 г. № 761.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 953, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2025 г. № 84626).