


УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «08» ноября 2022 г. №
949

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО РД
«СШОР «Академия спорта»
 А.А. Сайтиев
«10» апрель 2023г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тяжелой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091¹ (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной Подготовки

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

Приложение №1

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

4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-------|---|-------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше | До трех | Свыше | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------|----------|----------|-----------|
| | | года | лет | трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 15-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 780-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

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

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

Спортивный соревновательный объем

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

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

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

6. Годовой учебный план

6,1 Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6,2 При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

6,3 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки уста наливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------|---|------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-18 | 18-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| | | Заполняется МБУ СШ самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
| | | 1. | Физическая подготовка: | 155-207 | 214-274 | 305-410 | 441-468 |
| Общая физическая подготовка | 116-155 | | 149-190 | 171-230 | 201-213 | 200-220 | 190-250 |
| Специальная физическая подготовка | 39-52 | | 65-84 | 134-180 | 240-255 | 369-404 | 466-589 |
| 2. | Техническая подготовка | 31-42 | 28-44 | 38-48 | 47-52 | 43-49 | 66-70 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| 3. | Тактическая подготовка | 2-3 | 4 | 11-15 | 22-23 | 20-21 | 22-39 |
| 4. | Психологическая подготовка | 2-3 | 4 | 11-15 | 22-23 | 20-21 | 22-39 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 8-10 | 15 | 15-19 | 22-23 | 20-21 | 22-39 |
| 6. | Аттестация | 6 | 6 | 16-20 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | – | – | 21-36 | 75-94 | 94-150 | 112-180 |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | 10-22 | 25-37 | 31-50 | 50-73 |
| 9. | Судейская практика | - | - | 5-25 | 25-37 | 31-50 | 62-83 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3-6 | 6-24 | 30-40 | 40-50 | 80-100 | 80-100 |
| 11. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 23-31 | 31-41 | 52-72 | 83-93 | 100-124 | 124-164 |
| 13. | Интегральная подготовка | – | – | – | – | – | – |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 780-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/дотренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

8. План меро

приятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) | «Честная игра» | 1-2разавгод | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1развгод | Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1развмесяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1развгод | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2разавгод | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятку для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования» | 1-2разавгод | Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|---------------|---|
| | | антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) | «Честная игра» | 1-2разавгод | Предоставление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа,фото/видео. |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1развгод | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2разавгод | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2разавгод | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.Использовать памятку для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1развгод | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2разавгод | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и активного участника в организации проведения соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа должны уметь проводить построение группы, разминку, вести дневник спортсмена, знать правила вида спорта «тяжелой атлетике». Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в тяж атлет терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, проведение разминки и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Уметь расписывать разные виды «шахматок».

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, помощника секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, помощника секретаря.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны в совершенстве уметь вести «дневник спортсмена» регистрируя объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, знать название технических действий не только на русском, но и на японском языке. Уметь организовать и провести соревнования, выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Занимающиеся ,начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования—контролировать переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование(УМО):

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- Оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- Оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваются следующие:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрироваться, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед входом в соревнования (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузок и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом в тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных

спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировок могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Привыкновение к восстановительным средствам и соблюдение индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжёлая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжёлая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения

спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления и перевода на
этап начальной подготовки**

Приложение №6

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

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки**

и уровень спортивной квалификации²² (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Приложение 7

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|---|----------|---------|
| | | | Юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | Количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| 2.2. | Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 2.3. | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Приложение №8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 215 | 180 |

| | | | | |
|---|--|----------------------|----------|------|
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 23 количество раз | Не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | Не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | Не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | Количество раз | Не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | Не менее | |
| | | | 16,0 | 12,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Приложение №9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | Юноши/ мужчины | Девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | Не менее | |
| | | | +4 | +5 |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|------|
| | (от уровня скамьи) | 24 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | Не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | Не менее | |
| | | | 24 | 30 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | Не менее | |
| | | | 18,0 | 14,0 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | Не менее | |
| | | | 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – программа):

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

14.1. ЭТАПНАЧАЛЬНОЙПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение ввыбор спортивной специализации - борьбы дзюдо, овладение общеразвивающими и

специальными упражнениями, акробатикой, «школой падения», основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное физическое развитие качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства обучения:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) страховка и само страховка;
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 7) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 8) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 9) школа техники борьбы бэдзюдобелого (6-й КЮ) и желтого (5-й КЮ) пояса и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 10) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни в каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма,

так как у детей этого возраста существует²⁶ставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятия комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Одной из задач занятий в дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждого ученика к техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

14.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростка в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность роста и развития силы.

Основные средства тренировки:

- 1) строевая подготовка (различные построения и перестроения);
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 7) упражнения с отягощением (блинами от штанги), со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 8) подвижные и спортивные игры;
- 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 10) упражнения на гибкость и растяжку;
- 11) изометрические упражнения;
- 12) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (заданы дома).

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-13 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели)

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и некоторые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Также в процессе подготовки тренер определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных

спортсменов.

Проводятся наблюдения, контрольные испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных схватках необходимо вырабатывать у юных спортсменов свойственнепреувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

14.3. ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Основная цель тренировки – совершенствование специальных физических качеств, технико-тактического арсенала тяжелой атлетике для достижения высоких стабильных результатов.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование и закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режимов тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение уровня результатов, необходимого для включения в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации;

15 Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ~120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ~ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ~ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | = 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ~ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ~ 13/20 | Январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и | ~ 13/20 | Май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|--|-----------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~ 14/20 | Июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды. (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ~ 14/20 | Август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ~ 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | » 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ~ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ~ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ~ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|--|----------|-----------------|--|
| | Физиологические основы физической культуры | ~ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков и спортом. |
| | Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающегося | ~ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Квалификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ~ 70/107 | Май | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ~ 60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ~ 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и ЭКИПИРОВКИ к СПОРТИВНЫМ соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ~ 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности. участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе начальной | ~1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ~ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | |
|--|-------|-------------|--|
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность | ~ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ~ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | -200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | -600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание |
| | Социальные функции спорта | ~ 120 | октябрь | . Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфической и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | |

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

12. К особенностям осуществления спортивной подготовки по тяж/ат относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта

«дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

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

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

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения разрядов, нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, невыполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить

спортивную подготовку на том же этапе³⁹ спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

11. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой (или) объектом инфраструктуры):

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудования спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подгото
ВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|------------------------|
| 1 | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 1 |
| 2 | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3 | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | комплект | 1 на помост |
| 4 | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг) | Комплект | 1 |
| 5 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 6 | Гриф тяжелоатлетический 5 кг | Штук | 1 |
| 7 | Гриф тяжелоатлетический 1 О кг | Штук | 1 на помост |
| 8 | Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг | Штук | 1 на помост |
| 9 | Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг | штук | 1 на помост |
| 10 | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 11 | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 12 | Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см-13,7 см) | штук | 2 на гриф |
| 13 | Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см) | штук | 2 на гриф |
| 14 | Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см) | штук | 2 на гриф |
| 15 | Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см) | штук | 2 на гриф |
| 16 | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см) | штук | 2 на гриф |
| 17 | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см) | штук | 2 на гриф |
| 18 | Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 19 | Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 20 | Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 21 | Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 на гриф |
| 22 | Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг) | комплект | 1 на гриф |
| 23 | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 1 |
| 24 | Магnezия | кг | 0,5 на обучающегося |
| 25 | Магnezница | штук | 1 |
| 26 | Мат гимнастический | штук | 1 на помост |
| 27 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 28 | Ноутбук | штук | 1 |
| 29 | Плинты тяжелоатлетические | комплект | 1 на помост |
| 30 | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 31 | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 32 | Скамья гимнастическая | штук | 1 |
| 33 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |

| | | | | |
|----|---|----|----------|-----------|
| 34 | Стенка гимнастическая | 41 | штук | 1 |
| 35 | Стойка для хранения грифов для штанги | | штук | 1 |
| 36 | Стойка для хранения дпсков для штанги | | штук | 1 |
| 37 | Стойки для выполнения упражнений со штангой | | штук | на помост |
| 38 | Тренажер для развития мышц живота | | штук | 1 |
| 39 | Тренажер для развития мышц ног | | штук | 1 |
| 40 | Тренажер для развития мышц спины | | штук | 1 |
| 41 | Турник навесной на гимнастическую стенку | | штук | 1 |
| 42 | Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа | | комплект | 1 на гриф |

Спортивная экипировка

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|---|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации | Количество | Срок эксплуатации | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации |
| 1 | Ботинки тяжелоатлетические (штангежи) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Гетры тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Лямки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Трико тяжелоатлетическое | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Футболка с коротким рукавом (тренировочная) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.
2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва, - 2016
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
10. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
11. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
12. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. 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.
15. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика тхэквондо (ВТФ): учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011.

Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://rfwf.ru/>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/press>.