

Администрация города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим советом МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 23.12.2025 № 3)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 26.12.2025 № 280

Директор

Д.В. Герасимов

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

Срок реализации программы 7 лет

Авторы-составители: Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе
Яковчук Сергей Михайлович,
инструктор-методист

г. Курган, 2025 год

Оглавление

Наименование разделов	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Общие положения	4
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
2. Цель Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	16
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	17
IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине	18
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18
15. Учебно-тематический план	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
17. Материально-технические условия	27
18. Кадровые условия	29
19. Информационно-методические условия	30

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 15 декабря 2023 г. № 1011, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 953 ¹(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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (далее - УТ).

Задачи на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2025, регистрационный № 84626).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок.

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок - упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Занятия тяжёлой атлетикой полезны тем, что способствуют эффективному поддержанию общего тонуса организма, увеличивается сила мышц и суставов, система кровоснабжения приходит в норму. Развивается скоростно-силовая подготовка занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (минимальное кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Учреждения), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1
Основные	-	1	2	2

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (включая период самостоятельной подготовки). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 12 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до года	до трех лет	свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55	55	46	46	35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	28	30	30	37
3.	Техническая подготовка (%)	16	10	10	10	8
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	4	8
5.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	2	2
6.	Тактическая и психологическая подготовка (%)	1	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (%)	1	1	2	2	2

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка	172	229	241	289	291	328
2.	Специальная физическая подготовка	78	117	156	188	307	346
3.	Техническая подготовка	50	42	52	62	66	75
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	25	66	75
5.	Теоретическая подготовка	3	4	10	12	17	17
6.	Тактическая и психологическая подготовка	3	8	10	12	17	19
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	34	38
8.	Контрольные мероприятия (собеседование, тестирование и	3	4	10	12	17	19

	контроль)						
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	10	12	17	19
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

7. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование всесторонне развитого и физически здорового человека, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, качественная организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы, диспуты, встречи с ветеранами войны, труда и спорта	в течение года
	Практическая подготовка	Мастер-классы с известными спортсменами	в течение года
		Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года
		Размещение информации «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в течение года
		Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка», «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти), «Зажги свечу памяти!»	май-июнь
		Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!», «#ВместеМыСила!», «#МыПатриотыРоссии!»	в течение года
2.	Духовно-нравственное воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые», «Культура разговорной речи», «Чтобы радость людям дарить, надо	в течение года

		добрым и вежливым быть» и др.	
	Практическая подготовка	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: дюш4курган.рф	в течение года
		Освещение в СМИ и социальных сетях о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года
		Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года
		Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года
		Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований и спортивных мероприятий	в течение года
		Индивидуальные консультации с обучающимися	в течение года
		Родительские собрания	в течение года
		Тематические праздники: «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4», «В добрый путь, выпускник!»	декабрь, июнь
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня	по ЕКП Учреждения
3.	Здоровьесберегающее воспитание		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни»	в течение года
		Беседы, диспуты, круглые столы: «Здоровье сгубишь - новое не купишь», «Вместо всякой наркоты - с витаминами на ты!» и др.	в течение года
		Оформление и размещение материалов на сайте Учреждения, на стендах в спортивных залах, в социальных сетях по вопросам ведения здорового и безопасного образа жизни	в течение года
		Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	в течение года
		Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года
		Поездки в оздоровительные лагеря и на учебно-тренировочные мероприятия	в течение года
	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
		Восстановительные мероприятия	в течение года
		Мероприятия «Правильное питание – залог здоровья!»	в течение года
		Применение способов закаливания и укрепления иммунитета	в течение года
4.	Трудовое и профориентационное воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы по трудовому воспитанию: «Мой дом – наведу порядок в нем!», «Без труда ничего не дается!» и др.	в течение года
		Диспуты, круглые столы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, приобретение навыков судейства, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
		Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года
		Формирование навыков наставничества	в течение года
		Формирование сознательного отношения к учебно-	в течение года

		тренировочному и соревновательному процессам	
		Встречи с представителями профессий и учебных заведений в области физической культуры и спорта	в течение года
5.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Использование игровой двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе	в течение года
		Мероприятия по расширению общего кругозора юных спортсменов	в течение года
		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, осуществляется с целью формирования у обучающихся антидопинговой культуры, повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися Учреждения.

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы, круглые столы: «Что такое допинг и допинг - контроль?», «Допинг – это опасно!», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Антидопинговая викторина «Ценности чистого спорта!»	1 раз в год	Для сохранения интереса и внимания обучающихся мероприятие должно проходить организованно, динамично, без пауз.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное использование технических средств и спортивного оборудования.
	Выпуск памяток: «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.	в течение года	Материал должен быть наглядным, понятным и включать максимум полезной информации.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/
Учебно-	Беседы, круглые столы:	в течение	Подготовку целесообразно

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Допинг и последствия допинга», «Процедура допинг – контроля», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	года	начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту», «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена».	в течение года	
	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	1 раз в год	Конкретные задания тестового характера должны быть в привлекательной для обучающихся форме: кроссворд, мини-викторина, игровая ситуация.
	Выпуск памяток: «Спортивная жизнь без допинга», «ДЮСШ № 4 - за чистый спорт!» и другие.	в течение года	К выпуску наглядного материала следует привлекать обучающихся.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики являются составной частью учебно-тренировочного процесса, проводятся с целью получения обучающимися практического опыта, необходимых умений и знаний для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап обучения	Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в тяжелой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями.
		судейская	Изучение основных положений правил по тяжелой атлетике.

	до трех лет	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
		судейская	Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
	свыше трех лет	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
		судейская	Участие в судействе соревнований в роли ассистента, помощника секретаря, судьи. Ведение протоколов соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств осуществляются с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

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

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап обучения	Год обучения	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Применение восстановительных средств
Этап начальной подготовки	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры	Оптимальный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха; проведение занятий в

	свыше года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	игровой форме; водные процедуры; прогулки на свежем воздухе; соблюдение режима дня и питания; личная гигиена и закаливание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий, цветовые и музыкальные воздействия. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.
	до трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе. Психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, массаж, баня и сауна.
	свыше трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Психологические средства восстановления. Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта "тяжелая атлетика";
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-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 "тяжелая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после каждого года обучения в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и указаны в таблице 11.

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и указаны в таблице 12.

Таблица 11

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

№ 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	
			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
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)	кол-во раз	-		не менее	
			-	-	1	1

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ 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	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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)	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	кол-во 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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

Рабочая программа состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) для всех этапов подготовки направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе

определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Упражнения в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

для ног – вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Специальная физическая подготовка (СФП) тесно связана с развитием качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники выполнения тяжелоатлетических упражнений и их закрепления. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательной деятельности.

Средствами СФП являются специальные и специально-подготовительные упражнения, которые осуществляются во второй половине подготовительной части учебного занятия, чтобы подготовить организм к специфической работе, а также в основной части занятия при разучивании техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - приседания на одной и двух ногах, отжимания в упоре, наклоны и приседания со штангой, жим штанги из различных положений, упражнения для мышц брюшного пресса, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или

другие снаряды, выжимание дисков от штанги, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, гантелями, «блинами», предметами весом 2-3 кг;

быстроты – старты и бег на отрезках от 15 до 100 м, повторное преодоление отрезков 20-30 см со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов, прыжки с места и с разбега в длину; вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления;

ловкости – прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, кувырки вперед, назад, в стороны; лазание по гимнастической лестнице, прыжки через скакалку, челночный бег 3х10 м;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, рывковые движения, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты, полушпагаты, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями;

скоростно-силовых качеств – общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе; прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега, многоскоки; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями;

для расслабления мышц – встряхивание и расслабление мышц ног и туловища в висе на перекладине, встряхивание рук и ног в положении лежа, сидя, при ходьбе и т.д.

Тяжелая атлетика включает овладение соревновательными упражнениями (толчок, рывок). Тяжелая атлетика имеет своей целью поднятие максимальных тяжестей. Это требует изучения техники соревновательных упражнений в сочетании со снарядом. Несоблюдение этих принципиальных требований равнозначно овладению ошибочной техникой движений, так как при незначительных нагрузках динамическая нагрузка в фазах ускорения и торможения штанги не достигает необходимой величины.

Эта комплексность силовой способности в сочетании с техникой является характерной чертой в тренировочном процессе и требует применения ряда дополнительных упражнений, которые необходимы специально для развития мышц. Разучивание этих упражнений (например, сгибание колен, упражнение на растягивание и т.д.) следует параллельно с разучиванием соревновательных упражнений. Вместе с соревновательными упражнениями, которые начинаются с легких грузов, постоянно увеличивается и вес штанги, для того чтобы в конечном итоге развить силу и освоить соревновательную технику. Для развития мышечной массы требуется и правильное питание с повышенным содержанием белка.

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Первый год обучения

Освоение элементов техники классических упражнений:

1) Рывок

1.1. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины хвата. Положение ног, туловища. Рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнений.

1.2. Подъем штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

1.4. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед.

1.5. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

2) Толчок

2.1. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

2.3. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

2.5. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Второй год обучения

Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений, рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед.

Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножниц, швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.

Третий год обучения

Специальные упражнения для рывка: упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, из положения фиксации штанги медленное опускание на помост или до виса, из положения стоя со штангой в руках медленное опускание ее сгибанием ног и туловища, медленное приседание со штангой сверху на прямых руках.

Специальные упражнения для толка: описанные упражнения для рывка, но с иной шириной хвата, упоры в положении полуприседа перед посылом штанги вверх, упоры при различных углах сгибания рук в локтевых суставах, упоры грудью в закрепленный гриф на различных этапах вставания после подседа, медленные приседания со штангой на груди.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка

Классические и вспомогательные упражнения со штангой (70-80% предельного веса) с большим количеством подходов и повторений, многократное повторение упражнений с отягощениями; рывок или толчок гантелей тяжелого веса, меняя положение ног в подседе ножницами, чередуя способ подседа.

Специально-подготовительные упражнения:

подъем штанги на грудь с полуподседом – для развития силы мышц ног и спины и в начале занятий для разминки;

подъем штанги на грудь с плинтов - для развития «взрывной» силы

подъем штанги на грудь без подседа – рекомендуется спортсменам, которые преждевременно, не закончив разгибание туловища, начинают подсед и недостаточно поднимаются на носки;

наклоны со штангой на плечах - для развития мышц-разгибателей спины и ног;

приседание со штангой на плечах – для развития силы мышц ног;

приседание со штангой на груди – совершенствует технику вставания со штангой после подседа, развивает гибкость;

прыжки со штангой на груди и плечах – для развития подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;

жим – для развития силы рук и плечевого пояса, укрепления плечевых связок, локтевых и лучезапястных суставов;

толчок штанги с плеч – способствует совершенствованию подседа для толчка от груди;

разгибание рук со штангой из-за головы – для развития трехглавых мышц плеча.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Первый год обучения

Специальные упражнения для рывка: рывок штанги с полуподседом, с полуподседом с виса, без подседа, рывок штанги из виса без подседа и рывок с плинтов без подседа, рывок штанги с подседом ножницами из виса, рывок с плинтов с подседом ножницами, рывок из виса с подседом разножкой, рывок с плинтов с подседом разножкой, тяга рывковая, тяга рывковая с плинтов, из виса,

подъем штанги на грудь широким хватом, приседания в выпаде со штангой вверху на выпрямленных руках.

Специальные упражнения для толчка: тяга толчковая, стоя на подставке и с плитов различной высоты, подъем штанги на грудь с подседом, на грудь из виса с подседом, подъем на грудь с плитов с подседом, толчок штанги от груди, приседание со штангой вверху на выпрямленных руках (хват толчковый).

Второй год обучения

Специальные упражнения для рывка: швунг рывковый на подставки, уходы рывковые в низкий сед.

Специальные упражнения для толчка: подъем штанги на грудь без подседа, швунг жимовой из седа.

Третий год обучения

Дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений, применение изученного двигательного действия с максимальными отягощениями, многократное повторение технических приемов в стандартных и меняющихся условиях.

Четвертый год обучения

Упражнения максимально приближены к соревновательной деятельности. Техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий, совершенствования техники рывка и толчка.

Совершенствование техники рывка и толчка. Объем нагрузки меняется в зависимости от количества упражнений на занятии, количества подходов, числа подъемов штанги и интервалов отдыха между подходами.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных состязаниях необходимо вырабатывать у тяжелоатлетов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

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

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них психических функций, состояний, процессов и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировочного и соревновательного процесса.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

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

Процесс обучения двигательным действиям в тяжелоатлетических видах спорта связан с преодолением существенных психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование

волевых качеств спортсменов. Особую группу трудностей представляют такие упражнения, которые требуют от спортсмена высокого уровня технической подготовленности (например, рывок и толчок). При обучении таким упражнениям спортсмен встречается с чрезмерной *психической напряженностью*, которая выражается в виде страха, боязни. Психическая напряженность — необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия. Однако она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности спортсмена. В целях профилактики напряженных психических состояний целесообразно широкое применение комплекса подготовительных и подводящих упражнений.

Многообразие двигательных действий, с одной стороны, и высокие требования к точности выполнения движений, с другой — обуславливают важность формирования и развития у тяжелоатлетов соответствующих *мышечно-двигательных представлений*. Поэтому применяется методика так называемой идеомоторной тренировки. Суть последней состоит в целенаправленном развитии у спортсменов способности активно представлять (в мышечно-двигательных ощущениях) выполняемое движение.

Готовность к соревнованию формируется в процессе непосредственной предсоревновательной подготовки к конкретному соревнованию. Цель последней состоит в том, чтобы обеспечить условия для успешной реализации потенциальных возможностей спортсмена.

В сложных условиях соревнования, порой приближающихся к экстремальным, побеждает при прочих равных условиях тот спортсмен, который сможет наиболее полно мобилизовать свои психофизические возможности как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение изолированных спортивных соревновательных действий (попыток).

Готовность к конкретному соревнованию зависит от установки, т.е. от того, какого результата хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Педагогическая задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у своего ученика верную установку, предполагающую самооценку, адекватную его возможностям. Установка как готовность определенным образом выступить в соревновании наиболее полно реализуется при правильном соотношении психической напряженности и устойчивости.

Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности. Уровень ее определяется «высотой» соревновательной установки. Однако в силу различных обстоятельств психическая напряженность может быть чрезмерной (что бывает чаще всего) либо недостаточной. В обоих случаях необходима соответствующая коррекция уровня психической напряженности за счет регуляции психического состояния спортсмена. Здесь требуется умение спортсменов пользоваться методами регуляции состояний (самовнушение, регуляция внимания, дыхания, специальные формы разминки и т. п.). Большую помощь в этом может оказать метод аутогенной тренировки.

Вторым фактором, необходимым для эффективной реализации сформированной установки, является фактор психической устойчивости. Психическая устойчивость — это способность успешно выполнять соревновательные действия в условиях повышенной психической напряженности.

Здесь ведущую роль также играет умение спортсмена регулировать свое психическое состояние.

Таким образом, подготовка к конкретному соревнованию должна предполагать решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня психической устойчивости.

Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревновании.

15. Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки. Теоретическая подготовка реализуется во время учебно-тренировочных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной для обучающихся форме.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 1 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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 (Таблица № 13);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14);

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.

Таблица № 13

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

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

8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 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.	Замок для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнезница	штук	на зал	1
25.	Мат гимнастический	штук	на помост	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на зал	1
27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на помост	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на зал	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	на зал	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на зал	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на зал	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	на зал	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	на зал	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	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
42.	Магнезия	кг	на обучающегося Срок эксплуатации 1 год	0,5

Таблица № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Обувь тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	2
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным 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), 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).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей определены основные пути развития их профессиональной компетентности:

- система повышения квалификации;
- аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и (или) квалификационную категорию;
- самообразование педагогов;
- активное участие в работе педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;
- владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта, обобщение и распространение собственного педагогического опыта.

19. Информационно-методические условия.

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с. – Текст: непосредственный.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. - 600 с. – Текст: непосредственный.
3. Тяжелая атлетика: справочник. / А.А. Алексеев, С.Н. Бердышев. – Москва: Советский спорт, 2006. - 436 с. – Текст: непосредственный.
4. Основы спортивной тренировки: учебно-методическое пособие / Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с. – Текст: непосредственный.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с. – Текст: непосредственный.
6. Скотников, В.Ф. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко. – Москва: Советский спорт, 2005. – 108 с. – Текст: непосредственный.
7. Горулев, П.С. Тяжелая атлетика (женская): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2005. -104 с. – Текст: непосредственный.

8. Трофимова, О.Г. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография / О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2010. – 151 с. – Текст: непосредственный.

9. Беляев, В.С. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: учебное пособие / В.С. Беляев, Л.М. Бибеев, Р.Н. Болховский. – Москва: МГПУ, 2006. – 36с. – Текст: непосредственный.

10. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. / Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2005. – 260 с. – Текст: непосредственный.

11. Талибов, А.Х. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов / А.Х. Талибов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12. – С. 142-147. – Текст: непосредственный.

12. Виноградов, Г.П. Методика формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике / Г.П. Виноградов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 53-59. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст: электронный.

3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.рф/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Википедия Тяжелая атлетика: офиц. сайт. – Москва. – URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения 18.12.2025). – Текст: электронный.

7. Федерация тяжелой атлетики России: офиц. сайт. – Москва. – URL: – <http://www.rfwf.ru> (дата обращения 18.12.2025). – Текст: электронный.

Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.