

Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска
Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа олимпийского резерва № 33»

Согласована
педагогическим советом

Протокол № 02

от «30» декабря 2025 г.



Е.М. Вставский

«30» декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»
(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика» от 14 ноября 2025 года № 953)**

Авторы-составители:
Заместитель директора

Т.Ю. Наймушина

Старший инструктор-методист

Н.Л. Воробьева

г. Омск
2025 г.

Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля.....	12
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	17
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».....	26
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
Приложение.....	34

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тяжелой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 953 (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

Таблица 1

Этап 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)	1-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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 года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1248

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по тяжелой атлетике, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		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 соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

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 видам спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До 3 лет	Свыше 3 лет		
	До года	Свыше года				
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно- тренировочный процесс в организации. Реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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 (Приложение №1).

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

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-5	4-10	4-12	4-12
Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10	2-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9	3-9
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6	3-10

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа со спортсменами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: профориентационная деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие, творческого мышления (Приложение №2).

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

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением: знания о субстанциях, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды: знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Омской области;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте со спортсменами, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно – спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни (Приложение №3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Спортсмены учебно- тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами

построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других спортсменов, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать, основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера – преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей: проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе соревнований различного уровня в роли ассистента, судьи, секретаря.

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

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (медицинских, медико-биологических, восстановительных) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современном гиревом спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно - тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена,

рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов). Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

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:

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;

- 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).

На учебно-тренировочном этапе (этап 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 нарушения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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 вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Приложение № 4, 5, 6).

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

Таблица №6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы 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 седее)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седее)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седее)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивание 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 3 лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	18	15
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Содержание программного материала представлено в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Содержание программы для этапов начальной подготовки.

I. Теоретическая подготовка.

Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Формы физической культуры. Классификация видов спорта. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Силовые виды спорта в системе физического воспитания.

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия о тяжелой атлетике. Характеристика силового вида спорта: тяжелая атлетика. Возникновение и развитие тяжелой атлетики. История развития тяжелой атлетики в России. Функции, техника и технические приемы в тяжелой атлетике.

Виды соревновательной деятельности. Правила соревнований по тяжелой атлетике.

Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по тяжелой атлетике. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по тяжелой атлетике в развитие российского спорта.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом: правила и требования. Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма.

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.

Основные средства спортивной тренировки.

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности обучающихся. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.

Самоконтроль в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля.

Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

II Общая физическая подготовка.

Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях. Контрольно-переводные испытания.

III Специальная физическая подготовка.

Система специальных силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах. Комплекс упражнений на гимнастическом «коне» или (и) «козле». Комплекс упражнений на тренажере для жима ноги. Комплекс упражнений на скамье для жима под углом. Комплекс упражнений на тренажере для разгибания ног сидя. Комплекс упражнений на тренажере «вертикальный блок». Комплексы вспомогательных и соревновательных упражнений. Комплексы силовых упражнений: со штангой, со стойкой для приседаний, с гантелями, с плинтами, на помосте.

IV Участие в соревнованиях.

Содержание программы для учебно-тренировочных этапов.

I. Теоретическая подготовка.

Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Формы физической культуры. Классификация видов спорта. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Силовые виды спорта в системе физического воспитания.

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия о тяжелой атлетике. Характеристика силового вида спорта: тяжелая атлетика. Функции, техника и технические приемы силовых видов спорта. Возникновение и развитие тяжелой атлетики. История развития тяжелой атлетики в России.

Виды соревновательной деятельности. Правила соревнований по тяжелой атлетике.

Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по тяжелой атлетике. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по тяжелой атлетике в развитие российского спорта.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом: правила и требования. Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма.

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.

Методика обучения в силовых видах спорта.

Общая характеристика методики обучения. Этапы изучения отдельных технических приемов.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи для юного спортсмена. Общая и специальная подготовка, их характеристика. Характеристика технико-

тактической подготовки. Распределение нагрузки, количество раз выполнений и повторений упражнений.

Роль спортивного режима и питания. Правила и требования соблюдения спортивного режима. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Составление месячного и недельного меню спортсмена, обучающегося силовыми видами спорта на разных этапах спортивной подготовки.

Основные средства спортивной тренировки.

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности обучающихся. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.

Самоконтроль в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля.

Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

II Общая физическая подготовка.

Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях: мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы. Контрольно-переводные испытания.

III Специальная физическая подготовка.

Система специальных упражнений для развития силовых физических качеств. Комплексы упражнений для жима лежа: жим лежа узким хватом, жим на наклонной скамье, разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье, разгибание рук на блочном тренажере, жим штанги стоя (сидя) с груди, отжимания на брусьях.

Комплексы упражнений для приседаний: полуприседы со штангой на плечах, полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек, жим ногами на тренажере лежа, разгибание на тренажере сидя.

Комплексы упражнений для становой тяги: тяга с плинтом, наклоны со штангой на плечах, наклоны через «козла».

Система физических упражнений, направленных на овладение техническими приемами. Сила развивается, прежде всего, выполнением трех основных

упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги. Наклоны через козла. Наклоны со штангой на плечах (стоя на прямых ногах).

Присед со штангой на плечах. Присед со штангой на груди. Присед в «ножницах» с гантелями. Присед в «ножницах» со штангой на плечах. Приседание стоя на плинтах «в глубину» без отягощения.

Тяга с двумя остановками. Тяга блока к животу сидя. Тяга блока за голову. Подтягивание (висы). Подъем туловища. Подъем ног под углом.

Перемещение максимального веса с минимальным риском травмы. Анализ техники выполнения приемов на видеозаписи.

Контрольно-переводные испытания.

Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства.

I. Теоретическая подготовка.

Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Единая российская спортивная классификация, её значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжёлой атлетике.

Силовые виды спорта в системе физического воспитания.

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия о тяжелой атлетике. Характеристика силового вида спорта: тяжелая атлетика. Функции, техника и технические приемы силовых видов спорта. Возникновение и развитие тяжелой атлетики. История развития тяжелой атлетики в России.

Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Проверка мест соревнований, заявок судейских документов. Виды соревновательной деятельности. Правила соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчёт о проведённом соревновании.

Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по тяжелой атлетике. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по тяжелой атлетике в развитие российского спорта. Международные и национальные федерации тяжелой атлетики.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Уход за телом: правила и требования. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к одежде и обуви для

повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма.

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.

Методика обучения.

Общая характеристика методики обучения. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Этапы изучения отдельных технических приемов. Страховка и самостраховка при обучении. Методика исправления ошибок.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи для юного спортсмена. Общая и специальная подготовка, их характеристика. Характеристика технико-тактической подготовки. Распределение нагрузки, количество раз выполнений и повторений упражнений.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Роль спортивного режима и питания. Правила и требования соблюдения спортивного режима. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Составление месячного и недельного меню обучающихся на разных этапах спортивной подготовки.

Основные средства спортивной тренировки.

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности учащихся. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.

Самоконтроль в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

II Общая физическая подготовка.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха обучающегося. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП. Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях: мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы.

Контрольно-переводные испытания.

III Специальная физическая подготовка.

Система специальных упражнений для развития силовых физических качеств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП. Краткая характеристика применения средств СФП. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Комплексы упражнений для приседаний: полуприседы со штангой на плечах, полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек, жим ногами на тренажере лежа, разгибание на тренажере сидя.

Комплексы упражнений для становой тяги: тяга с плинтом, наклоны со штангой на плечах, наклоны через «козла».

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Система физических упражнений, направленных на овладение техническими приемами. Сила развивается, прежде всего, выполнением трех основных упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги. Наклоны через козла. Наклоны со штангой на плечах (стоя на прямых ногах). Наклоны со штангой на плечах (сидя на скамейке).

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Французский жим (стоя).

Французский жим (сидя). Жим из-за головы (сидя). Жим из-за головы (стоя). Жим от груди стоя. Жим от груди сидя. Жим ногами.

Присед со штангой на плечах. Присед со штангой на груди. Присед в «ножницах» со штангой. Присед в «ножницах» со штангой на плечах. Присед в «ножницах» со штангой на выпрямленных руках. Приседание стоя на плинтах «в глубину» с отягощением в руках. Тяга стоя на подставке. Тяга до коленей. Тяга с двумя остановками. Тяга с плинтов. Тяга блока к животу сидя. Тяга блока за голову. Подтягивание (висы). Подъем туловища. Подъем ног под углом.

Перемещение максимального веса с минимальным риском травмы. Анализ техники выполнения приемов на видеозаписи.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Контрольно-переводные испытания.

IV Участие в соревнованиях тренерская, судейская практика.

Содержание программы для этапа высшего спортивного мастерства

I. Теоретическая подготовка.

Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Единая российская спортивная классификация, её значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжёлой атлетике.

Силовые виды спорта в системе физического воспитания.

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия о тяжелой атлетике. Характеристика силового вида спорта: тяжелая атлетика. Функции, техника и технические приемы силовых видов спорта. Возникновение и развитие тяжелой атлетики. История развития тяжелой атлетики в России.

Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Проверка мест соревнований, заявок судейских документов. Виды соревновательной деятельности. Правила соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчёт о проведённом соревновании.

Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по тяжелой атлетике. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по тяжелой атлетике в развитие российского спорта. Международные и национальные федерации силовых видов спорта.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Уход за телом: правила и требования. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма.

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.

Методика обучения.

Общая характеристика методики обучения. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного

навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Этапы изучения отдельных технических приемов. Страховка и самостраховка при обучении. Методика исправления ошибок.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи для юного спортсмена. Общая и специальная подготовка, их характеристика. Характеристика технико-тактической подготовки. Распределение нагрузки, количество раз выполнений и повторений упражнений.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Роль спортивного режима и питания. Правила и требования соблюдения спортивного режима. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Составление месячного и недельного меню спортсмена, занимающегося силовыми видами спорта на разных этапах спортивной подготовки.

Основные средства спортивной тренировки.

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности спортсменов. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

Физическая подготовка спортсмена.

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.

Самоконтроль в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

II Общая физическая подготовка.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП. Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях: мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы.

Контрольно-переводные испытания.

III Специальная физическая подготовка.

Система специальных упражнений для развития силовых физических качеств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП. Краткая характеристика применения средств СФП. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Комплексы упражнений для приседаний: полуприседы со штангой на плечах, полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек, жим ногами на тренажере лежа, разгибание на тренажере сидя.

Комплексы упражнений для становой тяги: тяга с плинтом, наклоны со штангой на плечах, наклоны через «козла».

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Система физических упражнений, направленных на овладение техническими приемами. Сила развивается, прежде всего, выполнением трех основных упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги. Наклоны через козла. Наклоны со штангой на плечах (стоя на прямых ногах). Наклоны со штангой на плечах (сидя на скамейке).

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Французский жим (стоя).

Французский жим (сидя). Жим из-за головы (сидя). Жим из-за головы (стоя). Жим от груди стоя. Жим от груди сидя. Жим ногами.

Присед со штангой на плечах. Присед со штангой на груди. Присед в «ножницах» со штангой. Присед в «ножницах» со штангой на плечах. Присед в «ножницах» со штангой на выпрямленных руках. Приседание стоя на плинтах «в глубину» с отягощением в руках. Тяга стоя на подставке. Тяга до коленей. Тяга с двумя остановками. Тяга с плинтов. Тяга блока к животу сидя. Тяга блока за голову. Подтягивание (висы). Подъем туловища. Подъем ног под углом.

Перемещение максимального веса с минимальным риском травмы. Анализ техники выполнения приемов на видеозаписи.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Контрольно-переводные испытания.

IV. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

15. Учебно- тематический план представлен в приложении № 7.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально- технические условия реализации программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок , душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 кг., 16 кг., 24 кг., 32 кг.)	комплект	на зал	1
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на зал	3
6	Гриф тяжелоатлетический – 5 кг.	штук	на помост	1
7	Гриф тяжелоатлетический – 10 кг	штук	на помост	1
8	Гриф тяжелоатлетический (женский)- 15 кг	штук	на помост	1
9	Гриф тяжелоатлетический (мужской)- 20 кг	штук	на помост	1
10	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
11	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
12	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	на гриф	2
13	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 – 16 см)	штук	на гриф	2
14	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф	2
15	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	на гриф	2
16	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	на гриф	2
17	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	на гриф	2
18	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
19	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
20	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2

21	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
22	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23	Зеркало настенное (0,6х2м)	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	Стойка для выполнения упражнений со штангой	комплект	на помост	1
37	Тренажер для развития мышц живота	штук	на зал	1
38	Тренажер для развития мышц ног	штук	на зал	1
39	Тренажер для развития мышц спины	штук	на зал	1
40	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на зал	1
41	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- трениро- вочный этап (этап спорти- вной специализа- ции)		Этап совершен- ствования спортивно- го мастер- ства		Этап высшего спортив- ного мастер-ства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия	кг	На обучаю- щегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)		
1	Обувь тяжелоатлетическая (штангетка)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
2	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
4	Пояс тяжелоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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 25.01.2021г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г. регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденными приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников Основная литература

1. Зинкевич Д.А. Тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт: история развития, правила соревнований, методика тренировки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 "Физ. культура"/ Д. А. Зинкевич. - Челябинск: [б. и.], 2012.- 110 с.
2. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (Утверждено приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 949), зарегистрирован Минюстом России от 13.12. 2022 № 71492.

Дополнительная литература

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. диссертации на соискание канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные:

- Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
- Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
- Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
- ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

- Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
- Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
- Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
- РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

- Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области – <http://www.mdms.omskportal.ru/>;
- Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска - <http://www.admomsk.ru/web/guest/government/divisions/>

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план
БУ ДО города Омска «СШОР № 33» по виду спорта тяжелая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка					
		6	8	12	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		8	8	6	6	3	1
1	Общая физическая подготовка	173	237	299	289	196	287
2	Специальная физическая подготовка	84	112	212	304	496	704
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	78	103	125
4	Техническая подготовка	46	47	52	55	47	25
5	Теоретическая подготовка	2	4	6	10	20	15
6	Тактическая подготовка	2	4	6	10	20	15
7	Психологическая подготовка	2	4	6	3	7	15
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	10	20
9	Инструкторская практика	-	-	3	8	9	10
10	Судейская практика	-	-	3	8	10	15
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	5	8	7
12	Восстановительные мероприятия	1	1	4	5	10	10
	Общее количество часов	312	416	624	780	936	1248

Календарный план воспитательной работы

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

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на : - формирование умений и	В течение года

		<p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие («Ценности спорта», «Честная игра») 2. Беседа (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список лекарственных препаратов»)	1 раз в год 2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе; 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). Сервис для проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»; http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Родительское собрание («Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»); 2. Семинар («Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных препаратов»)	2 раза в год 2 раза в год	Собрание в онлайн формате с показом презентации Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе;
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар («Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запросов на ТИ», «Система АДАМС»)	1 раз в год 2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе;

**Теоретические вопросы для собеседования
промежуточной аттестации для этапов НП по тяжелой атлетике**

1. Расскажите понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт. Роль физической культуры в развитии физической подготовленности и здоровья человека.
2. Классификация видов спорта. Силовые виды спорта в системе физического воспитания.
3. Характеристика силового вида спорта – тяжёлая атлетика. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики. История развития тяжёлой атлетики в России.
4. Какие технические приёмы в тяжёлой атлетике Вы знаете? Упражнения применяемые тяжелоатлетами. Дайте характеристику двум основным упражнениям в тяжёлой атлетике.
5. Раскройте понятия «чемпион», «призёр», «рекордсмен». Расскажите о выдающихся отечественных омских спортсменах по тяжёлой атлетике. Назовите чемпионов и призёров Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы, рекордсменов Мира и Европы.
6. Гигиена и санитария. Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
7. Раскройте понятие «закаливание». Какие виды закаливания вы знаете? Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.
8. Характеристика подготовительных, общеобразовательных, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжёлой атлетике. Составьте комплекс упражнений для тяжелоатлета.
9. Какова роль самоконтроля в занятиях спортом. Расскажите о дневнике самоконтроля, его форме и содержании. Какие требования к ведению дневника самоконтроля Вы знаете?
10. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на занятиях с отягощениями.

**Теоретические вопросы для проведения
промежуточной аттестации для этапов УТ по виду спорта тяжелая атлетика**

1. Классификация видов спорта. Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте.
2. Каково место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятие «тяжёлая атлетика». Характеристика силового вида спорта.
3. Правила соревнований по тяжёлой атлетике. Судейство.
4. Назовите выдающихся отечественных и омских спортсменов – тяжелоатлетов. Чем отличается понятия «чемпион», «призёр», «рекордсмен»? Чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.
5. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви тяжелоатлета для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиена спортивных сооружений.
6. Основные правила закаливания организма. Виды закаливания, их роль в спортивной жизни тяжелоатлета
7. Дайте общую характеристику методики обучения. Какие технические приёмы вы знаете?
8. Раскройте понятие «спортивная тренировка». Общая и специальная подготовка, их характеристика, технико-тактическая подготовка.
9. Составьте примерное меню тяжелоатлета в предсоревновательный период. Особенности питания в предсоревновательный и соревновательный периоды.
10. Какие медико-биологические средства восстановления Вы знаете? Какова их роль в жизни тяжелоатлета.
11. Дайте характеристику физических качеств. Какие физические качества необходимо развивать тяжелоатлету для улучшения спортивного результата?
12. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.
13. Основные «упражнения» тяжелоатлета. Какие физические упражнения направлены на овладения техническими приёмами.
14. Назовите основные требования к экипировке тяжелоатлета, спортивному инвентарю и оборудованию.
15. Перемещение максимального веса с минимальным риском травмы. Анализ техники выполнения упражнений тяжелоатлета.

**Теоретические вопросы для собеседования промежуточной аттестации
для этапов ССМ и ВСМ по виду спорта тяжелая атлетика**

1. Какова роль физической культуры в развитии физической подготовленности и здоровье человека. Понятия о физической культуре, физическом воспитании, спорте.
2. Единая российская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжёлой атлетике.
3. Раскройте понятие «тяжёлая атлетика». Дайте характеристику этому виду спорта. Какие технические приёмы в тяжёлой атлетике Вы знаете?
4. Возникновение и развитие тяжёлой атлетике. История развития тяжёлой атлетики в России. Выдающиеся спортсмены.
5. Какие виды соревновательной деятельности в тяжёлой атлетике Вы знаете? Правила соревнований. Работа главной судейской коллегии.
6. Раскройте понятия «чемпион», «призёр», «рекордсмен». Назовите выдающихся отечественных и омских спортсменов по тяжёлой атлетике, чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.
7. Назовите основные правила закаливания организма. Какие виды закаливания Вы знаете? Какова роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.
8. Каково содержание теоретического и практического материала на этапах ССМ и ВСМ? Какие технические приёмы Вы знаете? Какова роль страховки и само страховки при обучении. Технические ошибки тяжелоатлетов.
9. Общая и специальная подготовка, их характеристика. Распределение нагрузки на занятиях, количество повторов в упражнениях.
10. Роль спортивного режима и питания в жизни тяжелоатлета. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Ежедневный рацион тяжелоатлета.
11. Дайте характеристику подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в тяжёлой атлетике. Составьте комплекс упражнений для начинающего тяжелоатлета.
12. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, сауна, прогулка на свежем воздухе, водные процедуры. Их роль в жизни спортсмена.
13. Чем различаются понятия «физическая подготовка», «спортивная подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств.
14. Раскройте роль самоконтроля в процессе занятий тяжёлой атлетикой. Дневник самоконтроля, его форма и содержание, требования к его заполнению.
15. Основные правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на занятиях тяжёлой атлетикой.

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 техник и тактики вида спорта	~13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	~14/20	Июнь	их выполнения. Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14/20	Август	Расписание учебно-тренировочных и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	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 учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет 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. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	Декабрь			
	Физиологические основы физической культуры	основы физической культуры	~70/107	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	~70/107		
		Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	~70/107	Май				
	Психологическая подготовка		~60/106	Сентябрь-апрель				
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		~60/106	Декабрь-май				
	Правила вида спорта		~60/106	Декабрь-май				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		~1200					
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		~200	Сентябрь				

				соревнований, в том числе по виду спорта. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	~200	Октябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	~200	Ноябрь		Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Психологическая подготовка	~200	Декабрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	~200	Январь		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	Февраль-май		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки			

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>~600</p>	<p>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.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>~120</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>~120</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс</p>	<p>~120</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система</p>

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>~120</p>	<p>Май</p>	<p>спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. 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</p> <p>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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	---	-------------	------------	--