

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании

Педагогического совета

От « 2 » 09 2025 г.

Протокол № 1

Утверждаю:



Директор МБОУ ДО СШ

Птицын Е.А.

109 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА» ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Разработана на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации № 949 от 09.11.2022 г.

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Год обучения 2025-2026

Авторы:

Халявин Ан.В – тренер-преподаватель отделения тяжелой атлетики

Халявин Ал.В – тренер-преподаватель отделения тяжелой атлетики

Черепанов В.С. – инструктор-методист МБОУ ДО СШ

р.п.Маслянино -2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
Организация процесса спортивной подготовки	6
Этап начальной спортивной подготовки.....	7
Планирование тренировочного процесса.....	9
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
2. Методическая часть	
Структура годичного цикла подготовки	17
Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки.....	23
Программа общеподготовительных упражнений	29
План антидопинговых мероприятий	29
Инструкторская и судейская практика	30
Рабочая программа воспитания.....	32
3. Система контроля и зачётные требования	36
4. Перечень информационного обеспечения... ..	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949-ФЗ (далее – Федеральный закон № 949),
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Устава МБОУ ДО СШ «Спортивная школа Маслянинского района».

Примерной программы для системы дополнительного образования детей Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для СШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 2005

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой

штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения

намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения программного материала по группам и разделам подготовки, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Основной задачей МБОУ ДО СШ «Спортивная школа Маслянинского района» является подготовка спортсменов высокой квалификации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка тяжелоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку судей по тяжелой атлетике.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем занимающихся;
- повышением ответственности тренерского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

Организация процесса спортивной подготовки.

Комплектование **спортивных** групп начальной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и тренерским составом МБОУ ДО СШ «Спортивная школа Маслянинского района». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы начальной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжёлой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к данному виду спорта и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в школу.

При комплектовании групп учитывается выполнение занимающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с планом спортивных мероприятий текущего года.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, а также нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки устанавливаются в соответствии с Таблицами 1, 2.

Основными формами проведения тренировочной работы в МБОУ ДО СШ «Спортивная школа Маслянинского района» являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы по расписанию, утвержденному администрацией МБОУ ДО

«Спортивная школа Маслянинского района» индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие спортсменов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренировочные занятия, проводимые на оздоровительных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки спортивного судьи.

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники работы со штангой, выбор спортивной специализации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются:

- стабильность состава занимающихся;
- уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся и уровень освоения техники в избранном виде спорта;
- освоение теоретического раздела программы;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям тяжёлой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений в тяжёлой атлетике;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.

Таблица 1

Продолжительность этапов начальной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-16

Таблица 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3-4
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество тренировочных занятий в год	156	234

Планирование тренировочного процесса

1. Тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ «Спортивная школа Маслянинского района» планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжёлой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

При планировании тренировочного процесса по тяжёлой атлетике в учреждении разрабатываются и ведутся следующие документы:

- программа спортивной подготовки;
- годовой план спортивной подготовки;
- расписание тренировочных занятий;
- календарь спортивных мероприятий;
- журнал учета спортивной работы;
- планы - конспекты занятий (групп НП).

Таблица 3

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Объем физической нагрузки(94), в том числе	75-96	77-97
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59
1.2.	Специальная физическая подготовка %	25-27	24-28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2
1.4.	Техническая подготовка(%)	10-16	8-12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (94)	2-3	3-4
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-

4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3
----	---	-----	-----

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3

Выносливость	1
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

Календарный учебный график
52 рабочих недели (6 часов в неделю)

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Виды подготовки	Кол. (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая практика	6	1	1	1	1	1	1						
Общая физическая подготовка	172	14	14	14	14	15	14	14	15	15	15	14	14
Спец. физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	96	9	6	5	9	8	7	10	7	5	11	10	9
Тактическая подготовка	15	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4		2							2			
Медицинское обследование	4			2					2				
Восстановительные мероприятия	3				1			1					1
ВСЕГО	312	26	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	26

Календарный учебный график
52 рабочих недели (8 часов в неделю)

Группа начальной подготовки 2-3 года обучения

Виды подготовки	Кол. (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	35	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			

практика													
Общая физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Спец. физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные испытания	4		2							2			
Медицинское обследование	4			2					2				
Восстановительные мероприятия	3				1			1					1
ВСЕГО	416	34	36	36	35	34	34	35	36	36	33	33	34

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» спортивная школа осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки спортсменов-дзюдоистов, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах дзюдо, представлен в приложении 11 и приложении 12 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика».

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Структура годичного цикла подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе

комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- 1) Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- 2) Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- 3) Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания, так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов

прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце

подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом спомощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлетначинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ГПШ в месяц.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и

разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день.

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанги до 90- 100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки.

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах начальной подготовки, затем спортсмены переходят в тренировочные группы.

На данном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

В первые три месяца предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель . В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части занятия и порядок их выполнения.

Первый месячный цикл начальной подготовки

	Месяц, № недели, тренировки	Октябрь															
		40				41				42				43			
	Упражнения																
	Р. кл.																
	Р. п.п																
	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.																
	Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.																
	Р. п.п.+ Пр.																
	Т.Р.																
	Т.Р. до КС																
	Т.Р.+Р. п.п.																
	Н. гр.																
	Т. кл.																
	Н. гр. п.п.																
	Н. гр. п.п. из и.п.гриф в.к. с пл.																
	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.																
	Н. гр. п.п.+Пр.																
	Т. со стоек																
	Шв. т. со стойк																
	Т.Т.																
	Т.Т. до КС																
	Т.Т.+Н.гр. п.п.																
	Пр. пл.																
	Пр. гр.																
	Ж. л.																
	Накл. на «козле»																

В первую неделю спортивной подготовки проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в

четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

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

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

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки:

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

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 КПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост. За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ. Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

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

Программа общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В 13-16 лет общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие

силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в ГНП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

План антидопинговых мероприятий.

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;
 - знание о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и вне соревновательный 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.
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, 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.

Инструкторская и судейская практика.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий,

просмотра видеозаписей. Занимающиеся 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 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером 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.

На тренировочном этапе спортивной подготовки необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки. Принимать участие в судействе городских соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

Рабочая программа воспитания

Цель: Создание воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, формированию мотивации подростков к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации и самореализации.

Задачи:

1. Формирование у детей высокого уровня духовно- нравственного развития, чувства причастности к историко - культурной общности российского народа.

2. Формирование уважения к русской истории и русскому языку как государственному языку Российской Федерации, что является основой гражданской идентичности и главным фактором национального самоопределения.

3. Формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности.

4. Воспитание позитивного отношения к себе, развитие позитивной концепции «Я», развитие нравственных качеств личности, гуманистических ценностей как основы жизнедеятельности человека.

5. Воспитание уважения к родительской семье, нравственно-психологической готовности к созданию собственной семьи.

6. Воспитание уважения к другим людям, терпимости к чужому мнению, традициям, развитие умения вести диалог, готовности к сотрудничеству.

7. Воспитание ответственности и самостоятельности, добросовестного отношения к учебной, трудовой и будущей профессиональной деятельности.

8. Воспитание бережного отношения к природе, чувства хозяина, живущего на родной земле и отвечающего за ее благополучие.

Цели и задачи воспитания должны решаться системно на каждой ступени взросления и социализации человека – от раннего детства до этапа профессионального образования и далее, поскольку социализация является непрерывным процессом жизнедеятельности человека.

Основные принципы реализации воспитательной программы.

В соответствии с общей педагогической спецификой сформулированы основные идеи (принципы), реализации воспитательной программы, определены целевые установки и системообразующие виды деятельности, выработаны главные ориентиры в организации воспитательного процесса, основные пути жизнедеятельности детских коллективов:

- принцип гуманистического воспитания;
- принцип личностно ориентированного подхода. Развитие личности происходит в социуме, прежде всего в учебно-познавательной деятельности, в организации разнообразной и интересной жизни коллектива, в работе объединений по интересам, в свободном общении, в личной жизни растущего человека;
- принцип здоровьесберегающий: важно воспитать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, как важнейшему элементу будущего благополучия, добиться у учащихся понимания того, что здоровый образ жизни – это норма;
- принцип природосообразности: обязательный учет природы ребенка, его половозрастных особенностей, максимальное сближение развития и жизни детей с жизнью живой природы;
- принцип деятельностного подхода: воспитание через организацию интересной для ребенка деятельности: игровой, трудовой, досуговой, творческой; принцип толерантности.

Основой содержания воспитательного процесса являются общечеловеческие и национальные культурные ценности, ведущие идеи воспитывающей деятельности.

Основные направления и содержание воспитательной деятельности:

Исходя из принципа, что каждый ребенок одарён, мы предлагаем детям различные направления, где они могут почувствовать свою значимость, свое мастерство. Чем больше этих направлений, тем полнее реализуется возможность каждому заниматься своим делом, наиболее значимым для него, когда в конкретной деятельности ребенок самостоятельно открывает и переосмысливает для себя свое призвание.

Социально-педагогическая деятельность, направленная на развитие социального статуса и общественного престижа отцовства, материнства, многодетности, в том числе среди приемных родителей: поддержка семейных клубов, клубов по месту жительства, семейных и родительских объединений, содействующих укреплению семьи, сохранению и возрождению семейных и нравственных ценностей с учетом роли религии и традиционной культуры местных сообществ; предметом

педагогической поддержки становится процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления проблем, мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, здоровом образе жизни.

Духовно-нравственная

- Это деятельность, укрепляющая гражданское отношение к своей стране и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к окружающим людям, предполагающая: развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно- нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Гражданско-патриотическая

Деятельность направленная на создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- развитие правовой и политической культуры детей;

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Эколого-биологическая

Экологическое воспитание формирует экологическую культуру, отношение людей к окружающей природе, вследствие чего оно влияет на этические, ценностные идеалы, стремится ограничить потребительский смысл жизни человека и направлено на:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

- формирование у обучающихся экокультурных ценностных установок, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей природе.

Планируемые результаты:

- Создание структурированного воспитательного пространства на муниципальном уровне, качественное образование и успешная социальная адаптация каждому учащемуся на каждом временном промежутке развития и становления его личности;

- удовлетворение социального запроса населения в воспитании детей;

- связь поколений, преемственность традиций, воспитывающих гражданина;

- целостное развитие личности педагога, ребенка и родителя;

- поддержка созидательного потенциала ребенка, принятого педагогом как ценность, обеспеченная педагогическим мастерством;

- возможность общения и взаимной поддержки;

- возможность проявления себя в созидательном творчестве, сотворчестве;

- многообразие деятельности как одно из условий реализации свободы выбора;

- поддержка профессионального мастерства педагогов через актуализацию, развитие, реализацию педагогических идей, принимаемых как ценность во всем их многообразии.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	название	Цель	Срок проведения	ответственный
1	Социально-педагогическое	Поздравление с днем рождения	Научить проявлению внимания и заботы к близким людям	На протяжении учебного года	Тренер преподаватель
2	Духовно-нравственное	мероприятие посвященное Дню пожилого человека	развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям	октябрь	Тренер преподаватель
3	Гражданско-патриотическое	досуговая программа «Будущее начинается сегодня»	формирование гражданственности и патриотизма	ноябрь	Тренер преподаватель
4	Эколого-биологическое	акция «Помоги птице зимой»	отношение людей к окружающей природе	Декабрь	Тренер преподаватель
5	Социально-педагогическое	участие в спортивном мероприятии «Папа, мама, я спортивная семья»	содействие укреплению семьи	январь	Тренер преподаватель
6	Духовно-нравственное	Лекция о вреде курения, алкоголизма и наркотиков.	оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных	Февраль	Тренер преподаватель

			жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.		
7	Гражданско-патриотическое	акции и беседы, посвящённые памятным датам Великой Отечественной войны	формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину	Март	Тренер преподаватель
8	Эколого-биологическое	акции «Природа дом твой»; «Чистый город»	бережное отношение к родной земле	Апрель	Тренер преподаватель
9	Социально-педагогическое	акция «Я помню, я горжусь»;	сохранению и возрождению нравственных ценностей	Май	Тренер преподаватель

4. Система контроля и зачётные требования

Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки меняются в зависимости от этапа начальной подготовки и возраста занимающихся и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 949)
2. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013, - 158с.
3. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
4. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
9. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
10. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно- практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
11. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
13. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. -

С. 28-32.

14. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

15. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, - 2006г.

Перечень аудиовизуальных средств.

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

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

Перечень Интернет-ресурсов.

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»

Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –

<http://www.rusada.ru/>

