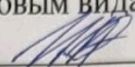


**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Принята  
на заседании тренерского совета  
Протокол N 2  
от «02.07.2026»

УТВЕРЖДЕНА  
Директор БУ ДО РК  
«РСШ по силовым видам спорта»  
Э.А. Иванов   
от «02.07.2026»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

**Возраст обучающихся: 9-18 лет**

**Срок реализации программы: 10 лет**

Составитель:  
Заместитель директора  
Бадмаев А.С.

г. Элиста  
2026 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **1. Общие положения**

1.1. Название программы

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты программы

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

### **3. Система контроля**

3.1. Требования к результатам прохождения программы

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

4.2. Учебно-тематический план

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее — Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 9 ноября 2022 года №949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее — ФССП);
- Устав БУ ДО РК «РСШ по силовым видам спорта», утвержденный Приказом № 303-о от 27 июля 2023г.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование

спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее-НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-ТЭ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее- ВСМ).

**Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**  
**Цель Программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи Программы:** оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

**Планируемые результаты** Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда — в рывке и толчке одной рукой. Тяжелая атлетика — это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно выполняя «низкий сед» (или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем спортсмен выполняет полуприсед и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксации положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете.

Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, которые проявляются в технической сложности выполнения двух основных тяжелоатлетических упражнений - рывок и толчок.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

**Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «тяжелая атлетика».**

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 29кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 31 кг- двоеборье	048	002	1	8			Д
Весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8			Н
Весовая категория 35кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
Весовая категория 37кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 40кг - двоеборье	048	006	1	8	1		Д
Весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1		Д
Весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1		Д
Весовая категория 41кг - двоеборье	048	009	1	8	1		Ю
Весовая категория 45кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
Весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8			С
Весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
Весовая категория 49кг - двоеборье	048	013	1	6	1		С
Весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6			С
Весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
Весовая категория 55кг - двоеборье	048	016	1	6	1		Я
Весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
Весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
Весовая категория 59кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
Весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б

Весовая категория 59кг - толчок	048	021		6	1	1	Б
Весовая категория 61кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
Весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
Весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
Весовая категория 64кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
Весовая категория 64кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
Весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
Весовая категория 67кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
Весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
Весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6		1	А
Весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
Весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
Весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
Весовая категория 73кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
Весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
Весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
Весовая категория 76кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
Весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6		1	Б
Весовая категория 76 кг - толчок	048	039		6		1	Б
Весовая категория 81кг - двоеборье	048	040	1	6	1		Я
Весовая категория 81 кг - рывок	048	041		6	1	1	Я
Весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
Весовая категория 81 +кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
Весовая категория 81+ кг-рывок	048	044		8	1	1	Д
Весовая категория 81+кг-толчок	048	045	1	8	1	1	Д
Весовая категория 87кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6		1	Б
Весовая категория 87 кг - двоеборье	048	049	1	6			Б
Весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87+кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
Весовая категория 89кг - двоеборье	048	052		8	1	1	А
Весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8			А
Весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1		А
Весовая категория 96кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
Весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
Весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
Весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А

Весовая категория 102кг-рывок	048	059	1	8	1	1	А
Весовая категория 102 кг - толчок	048	060		8		1	А
Весовая категория 102+кг-двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 102+кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 102+кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
Весовая категория 109кг - рывок	048	065	1	6		1	А
Весовая категория 109кг-толяк	048	066	1	6	1	1	А
Весовая категория 109+кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
Весовая категория 109+кг - рывок	048	068		6		1	А
Весовая категория 109+кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

**1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемость групп.**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость
НП	3	9	8
ТЭ	1-4	12	6
ССМ	без ограничений		
ВСМ	без ограничений	15	1

\* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* - максимальная наполняемость группы не должна превышать на НП- 10 человек, УТ — 8 человек.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в Программе. В исключительных случаях, по решению тренерского состава Организации, допускается формирования количественного состава группы ниже указанного в программе.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения состава Организации, допускается

формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
- Срок реализации программы на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта тяжелая атлетика;

1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по виду спорта тяжелая атлетика и на соревнованиях, приравненных к ним по статусу.

Формой определения итогов реализации этапов подготовки в Организации является выполнение спортсменами контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (региональных, всероссийских и международных).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта тяжелая атлетика;

1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по виду спорта тяжелая атлетика и на соревнованиях, приравненных к ним по статусу.

Формой определения итогов реализации этапов подготовки в Организации является выполнение спортсменами контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (региональных, всероссийских и международных).

## 2.2. Объем программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в *Организации*, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными видами (формами) обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; воспитательная работа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборную команду Республики Калмыкия и спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП (таблица 4).

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица N 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям			21	21
1.1.2.	Учебно-тренировочные по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14	18	21
1.1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям		14	18	18
1.1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным субъекта Российской Федерации		14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.1.2.	Восстановительные мероприятия		до 10 суток		
2.1.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		до 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-		-
2.1.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### Спортивные соревнования

Спортивные соревнования в тяжелой атлетике — это часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленный на результат (победу) участие на соревновательном помосте.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Соревнования в тяжелой атлетике делятся на личные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований. На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП (таблица 5).

### Объем соревновательной деятельности

Таблица N 5

Виды Спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НМ		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (таблица № 6)

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ
		НП		ТЭ			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная Физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в Спортивных соревнованиях	-	1-2	2-5	4-10	4-12	4-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10	2-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-5

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6	3-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации.

Программы 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 и 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 часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №7, где указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №7

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						ССМ	ВСМ
		НП			УТЭ				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ССМ	ВСМ		
		4,5-6	6-8	10-14	15-18	18-24	24-32		
		Недельная нагрузка в пасах							
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп(пел)							
		Заполняется учреждением самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
		155-207	214-274	305-410	441-468	569-624	656-839		
1.	Физическая подготовка:	116-155	149-190	171-230	201-213	200-220	190-250		
	Общая физическая подготовка	39-52	65-84	134-180	240-255	369-404	466-589		
2.	Техническая подготовка	31-42	28-44	38-48	47-52	43-49	66-70		
3.	Тактическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39		
4.	Психологическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39		
5.	Теоретическая подготовка	8-10	15	15-19	22-23	20-21	22-39		
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30		

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является

овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между спортивными соперниками.

## Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ 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 применение правил вида спорта и терминологии принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведена спортивных соревнований в качестве помощник спортивного судьи и (или) помощника секретаря, - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качества помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.		Здоровье сбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований регламентов к организации и проведений мероприятий, ведение протоколов); - подготовка мероприятий и акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка готовность к служению Отечеству, его защите на примерах роли, традиций и развития вида спорта легендарных обучающихся в РФ, в регионе, культура поведения на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и меропр-х)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
3.3.	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах РК и их след в истории развития нашей страны - об исторических памятниках; -воспитание нравственно-патриотических чувств любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе РК	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</b> направлены на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года
		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	

		юных спортсменов	
5.	Работа с родителями		
5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья». Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленные на сплочение отношений между родителями и детьми - беседы дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
<b>6. Безопасность жизнедеятельности</b>			
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	В течение года
6.2.	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

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

2.7. Учреждение в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторины для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым

проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К

нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

Таблица №9

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

ТЭ	1. ОФП (Общая физическая подготовка)	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/виде
	2. Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ	1. Онлайн-обучение	на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
ВСМ				

## 2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед организацией, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, спортсмена - инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

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

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой 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, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица №1

Тематика и содержание работы	Этап подготовки		
	УТЭ		ССМ
	До трех лет	Свыше трех лет	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	лет+	
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+

Соревновательная техника и тактик	+	+	
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав суды его заместителей, секретаря и судьи на видах двоеборье (рывок, толчок)		+	+
Особенности судейства	+	+	+
Судейство соревнований		+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных областных соревнований.		+	+

и

и

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

Организациям медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в организации на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед зачислением (приемом) в организацию. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Применяемые средства восстановления:

педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и

интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка;

к медико-биологические средства восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

- физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1- 2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в таблице № 11.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских,  
медико-биологических и восстановительных мероприятий

Таблица №11

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в Учреждение
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминоизация	осенне-зимний, весенней-летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
7	Обливание	ежедневно, утром
8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
9	Вибро-массаж 15 мин	два раза в неделю

## 2. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля: обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля: обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

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 в соответствии с таблицей № 9.

1.2. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Таблица № 12

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
НП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li> <li>- повышать уровень физической подготовленности;</li> <li>- овладевать основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получать общие знания об антидопинговых правилах; - соблюдать антидопинговые правила;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).</li> </ul>
УТЭ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- изучать основные методы само регуляции и самоконтроля;</li> <li>- овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;</li> <li>- изучать антидопинговые правила;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;</li> <li>- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>
ССМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобретать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-овладевать теоретическими знаниями правилах вида спорта «тяжелая атлетика»</li> <li>-выполнять план индивидуальной подготовки; закреплять и углубить знания антидопинговых правил;</li> <li>-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;</li> <li>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;</li> <li>-получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.</li> </ul>
ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повышать уровень общей и специально физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;</li> <li>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранять здоровье.</li> </ul>

1.3. Оценка **результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов /вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- нормативные требования по ОФП и СФП;
- теоретические знания;
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года или этапа спортивной подготовки в Учреждении осуществляется контроль уровня освоения программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 9 раздела 3.1. данной программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации программы и ФССП в соответствии с таблицей № 13.

Оценка реализации Программы

Таблица № 13

наименование результата	Критерии оценивания
Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Регулярность и систематичность посещения тренировок
Знание основ безопасности при занятиях спортом, основ теоретической подготовки	Уровень первичных знаний

Повышение уровня физической подготовленности	- положительная динамика показателей; - наличие знака отличия ВФСК ГТО, соответствующего возрасту спортсмена
Овладение основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»	Показатели освоенности техники изученных упражнений
Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение их	Уровень знаний об антидопинговых правилах. Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
Участие в официальных спортивных соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с требованием программы
Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «тяжелая атлетика»	Показатели ОФП и СФП
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап	Приказ о присвоении спортивного разряда спортивного звания

#### **1.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тяжелая атлетика» и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки по программе по виду спорта «тяжелая атлетика».

Прием, зачисление, переводы и отчисления осуществляются только на основании локального акта Организации, разработанного на основании ФЗ, ФССП, приказа Министерства физической культуры и спорта РФ, устава Организации.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, Организация проводит тестирование в форме контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными и нормативными актами. Вступительная аттестация (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода

подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом *Организации* утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблицах № 14-17.

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

Таблица № 14

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

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»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1

2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги – не менее 25 % от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.2.	Вис хватом сверху на перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта»			

## 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

2.1. Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

-нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

-целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

-содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

-процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

-оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания,

объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### **Структура рабочей программы тренера-преподавателя:**

#### 1. Титульный лист

1.1. Пояснительная записка;

2. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса;

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

### **Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:**

#### 1. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации,

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

1.3. Пояснительная записка:

#### 2. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.1. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

1. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса:

3. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ);

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**5.1.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика» относятся:

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь уставленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическими советами учреждения. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы

формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Калмыкия по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом;

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4, 5, 6 часов в неделю;

- на этапе НП свыше 1 года до 2-х астрономических часов 6-8 часов в неделю;

- на УТЭ спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов – 10 – 12 часов в неделю;

- на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет до 3,5 астрономических часов – 15 – 16 часов в неделю;

- на этапе спортивного ССМ до 4-х часов – 18 часов в неделю.

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».

### **Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по тяжелой атлетике**

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований тренер-преподаватель обязан:

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- каждую тренировку начинать с разминки;

- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за состоянием в процессе тренировки;

- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

#### **Обучающиеся обязаны:**

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий;
- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов;

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований.

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавшей или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по

обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

#### **Требование безопасности во время занятий;**

- нельзя пользоваться неисправной штангой;
- необходимо регулярно проверять гриф – нет ли на нем трещин, сколов, заусенец;
- не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам;
- после окончания подхода необходимо уйти с помоста.

**Страховка** – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом; страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

#### **Требования, предъявляемые к страховочному;**

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета;
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

#### **Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях;**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррористической и противопожарной безопасности.

#### **Требования безопасности по окончании занятий;**

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика» имеет следующие объекты инфраструктуры:

1. Зал тяжелой атлетики;

2. Тренажерного зала;

3. Универсальный спортивный зал;

4. Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;

5. Медицинский пункт, оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 20;

7. Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 20;

8. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта Организации.