

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
«01» 09 2020 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет

Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,  
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:  
Пеленовская Е.В. – заместитель директора по МР

Рецензенты Программы:  
Крутенко Ю.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Лидер»  
Авраменко Н.С. – старший тренер сборной команды  
Республики Саха (Якутия) по тяжелой атлетике

г. Нерюнгри  
2020г.

# Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1. Нормативно-правовые основы программы	3
1.2. Направленность, цели и задачи программы	3-4
1.3. Характеристика вида спорта	4-5
1.4. Отличительные особенности вида спорта	5
1.5. Специфика организации обучения	5-7
1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, недельная учебная нагрузка	7
1.7. Срок обучения по программе	7
1.8. Планируемые результаты освоения программы обучающимися	8-10
<b>II. Учебный план</b>	
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10-14
План тренировочной деятельности	10-11
План по теоретическим занятиям	11-12
Примерный план-график распределения учебных часов	12-14
<b>III. Методическая часть</b>	
3.1. Организационно-методические указания	15
3.2. Содержание и методика работы по предметным областям	16
3.2.1. Теоретическая подготовка	16-19
3.2.2. Интегральная подготовка: техническая, специальная, игровая	19-24
3.2.3. Инструкторская и судейские практики	24-25
3.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	25-26
3.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	26
3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	27
3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей	27-28
3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	29
<b>IV. Воспитательная и профориентационная работа</b>	
4.1. Воспитательная работа	30-31
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся	32
4.3. Научная, творческая исследовательская работа	32-33
4.4. Порядок организации соревновательной деятельности	33-34
<b>V. Система контроля и зачетные требования</b>	
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	35-36
5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы	36-40
5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации	40-41
<b>VI. Перечень информационного обеспечения</b>	
6.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников	36
6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	36-37

## I. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовые основы программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее - программа) составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и другими нормативными правовыми актами:

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Министерства спорта РФ, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

от 7.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731»;

от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Уставом ДЮСШ «Лидер» и нормативными правовыми актами организаций.

### 1.2. Направленность, цели и задачи программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» реализуемая ДЮСШ «Триумф» **направлена** на отбор одаренных детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта – тяжелая атлетика) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы:** помочь каждому отдельно взятому ребенку раскрыть его физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой тренировочный процесс. В процессе обучения обучающихся педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья

обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, каждый тренер-преподаватель может составить для себя примерную систему обучения при работе с обучающимися по годам обучения. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

**Цель Программы:** нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления тренировочного процесса по подготовке тяжелоатлетов в ДЮСШ «Лидер».

**Основными задачами** реализации программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом следующих **основных принципов** спортивной подготовки:

*Принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

*Принцип преемственности*, который определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

*Принцип вариативности*, который предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

### **1.3. Характеристика вида спорта**

Тяжёлая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок.

Спортивная цель занятий тяжёлой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом классическом упражнении (рывке) – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором (толчке) – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Техника классических упражнений становится более сложной с увеличением веса снаряда. Чтобы поднять штангу в соревновательном упражнении, атлету необходимо научиться рационально использовать силу мышц ног и туловища. Упражнения со штангой пропорционально развивают почти все мышцы тела и вырабатывают умение эффективно использовать их в динамической работе при выполнении сложных действий. Тяжелоатлетические упражнения являются хорошим средством совершенствования специальной координации. Они развивают не только силу и скоростно-силовые качества, но и межмышечную координацию.

## 1.4. Отличительные особенности вида спорта

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов 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 классическом 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. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят как о скоростно-силовом виде спорта. 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. 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 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. 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.

## 1.5. Специфика организации обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углублённый) в освоении обучающимися образовательной программы.

**Главной целью базового уровня** является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Учебно-тренировочный процесс, участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя (инструкторская практика), волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях.

2. Получение детьми навыков проектной, исследовательской и творческой деятельности; ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

**Основная цель углубленного уровня** - получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ в зависимости от года обучения:

1. Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практики в «летних школах» в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

2. Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

3. Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*обязательные предметные области базового уровня:*

теоретические основы физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
вид спорта.

*Вариативные предметные области базового уровня:*

различные виды спорта и подвижные игры;  
развитие творческого мышления;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;  
спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*обязательные предметные области углубленного уровня:*

теоретические основы физической культуры и спорта;  
основы профессионального самоопределения;  
общая и специальная физическая подготовка;  
вид спорта.

*Вариативные предметные области углубленного уровня:*

различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
развитие творческого мышления;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;  
спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и

навыков.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тяжелая атлетика» проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта. На углубленный (предпрофильный) уровень дополнительной предпрофессиональной программы по тяжелой атлетике принимаются обучающиеся, прошедшие отбор по итогам обучения на ознакомительном и базовом уровнях и сдавшие соответствующие контрольные (переводные) нормативы, подтвердившие наличие необходимых теоретических знаний. А также обучающиеся без прохождения обучения на данных уровнях, на основе результатов положительного выполнения контрольных нормативов, соответствующих углубленному уровню.

#### **1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, недельная учебная нагрузка**

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальная наполняемость</b>	<b>Максимальное количество недельной нагрузки</b>
<b>Базовый уровень подготовки</b>			
1-й	10	10	6
2-й	10	10	6
3-й	11	10	8
4-й	12	8	8
5-й	13	8	10
6-й	14	8	10
<b>Углубленный уровень подготовки</b>			
1-й	15	6	12
2-й	15	6	12

#### **1.7. Срок обучения по программе**

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими педагогическими работниками, имеющими соответствующее образование.

Срок обучения по программе составляет 8 лет:

- базовый уровень подготовки - 6 лет;
- углубленный уровень подготовки – 2 года.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Учреждение с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Учреждение реализует дополнительную предпрофессиональную программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

## **1.8. Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Результатом освоения образовательной программы является:

1.8.1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

1.8.2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных

занятий избранным видом спорта.

1.8.3. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.8.4. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.8.5. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.8.6. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8.7. В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.8.8. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

1.8.9. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.8.10. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## II. Учебный план программы

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Тяжелая атлетика»

#### План на 42 недели тренировочной деятельности (в академ.часах)

Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1г	2г	3г	4г	5г	6г	1г	2г
<b>Обязательные предметные области</b>								
Теоретические основы физической культуры и спорта	24	24	32	33	42	42	50	50
Общая физическая подготовка	76	76	102	105	126	126	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	76	76
Вид спорта	76	76	102	102	126	126	152	152
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	76	76

Вариативные предметные области								
Реализация вида спорта и подвижные игры	24	24	36	36	42	42	25	25
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
Развитие творческого мышления	13	13	16	16	21	21	25	25
Национальный региональный компонент	13	13	16	16	21	21	25	25
Специальные навыки	13	13	16	16	21	21	25	25
Спортивное и специальное оборудование	13	13	16	16	21	21	25	25
<b>Общее количество академ. часов в год</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>

#### Учебный план по теоретическим занятиям

Содержание занятий	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1, 2	3, 4	5, 6	
Роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2
Развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом	1	1	2	2
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	2	2	2
Гигиена	2	2	2	2
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	2	2	2	2
Питание тяжелоатлетов	2	2	2	2
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	2	2	2	3
Основы спортивного массажа	-	-	2	3
Основы техники тяжелоатлетических упражнений	2	2	2	3
Методика обучения	-	1	2	3
Методика тренировки	1	2	2	3
Планирование спортивной тренировки	-	1	2	3
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	2	2

Психологическая подготовка	1	2	2	3
Общая и специальная физическая подготовка	1	2	2	2
Общероссийские и международные антидопинговые правила	-	-	2	3
Правила соревнований	1	2	2	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	2	2	2
Зачетные требования по теоретической подготовке	2	2	4	4
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>50</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
на базовом уровне 1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>176</b>								
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	6	76
1.3.	Вид спорта	8	8	7	7	8	8	8	8	8	6	76
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>76</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	13
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	13
2.4.	Специальные навыки	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	13
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	13
<b>Всего за месяц</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>252</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
на базовом уровне 3 и 4 года обучения**

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>236</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	32
1.2.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	102
1.3.	Вид спорта	8	10	10	10	12	10	12	10	10	10	102
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>10</b>	<b>100</b>									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	36
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	16
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	16
2.4.	Специальные навыки	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	16
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16
<b>Всего за месяц</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>336</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
на базовом уровне 5 и 6 года обучения**

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>294</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	4	4	4	4	4	4	4	2	42
1.2.	Общая физическая подготовка	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	126
1.3.	Вид спорта	10	10	12	14	12	12	14	14	14	14	126
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>126</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	4	4	4	4	4	4	4	2	42
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
2.4.	Специальные навыки	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
<b>Всего за месяц</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>420</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
на углубленном уровне 1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>354</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	76
1.3.	Вид спорта	14	14	14	14	14	17	16	16	16	17	152
1.4.	Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	76
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>15</b>	<b>150</b>									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
2.3.	Судейская практика	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
2.4.	Специальные навыки	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
<b>Всего за месяц</b>		<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>504</b>

### III. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

#### 3.1. Организационно методические указания

В соответствии с Федеральными государственными требованиями устанавливаются следующие уровни подготовки:

- базовый уровень подготовки - 6 лет;
- углубленный уровень подготовки – 2 года.

Срок обучения по программе составляет 8 лет:

#### Формы организации тренировочного процесса:<sup>1</sup>

При реализации дополнительных предпрофессиональных программ используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировок составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в образовательных и других учреждениях, и которое может корректироваться.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных предпрофессиональных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня сложности освоения образовательной программы и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на базовом уровне подготовки - 2 часов;
- на углубленном уровне подготовки - 3 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

<sup>1</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». ПП.4,5.

## 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям.

### 3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

#### Темы:

##### 1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

##### 2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для этапа начальной подготовки: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная

система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

*Для тренировочного этапа (спортивной специализации):*

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

#### **4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

*Для этапа начальной подготовки:*

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у двоеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

*Для тренировочного этапа (спортивной специализации):*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

#### **5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа**

*Для этапа начальной подготовки:* понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

*Для тренировочного этапа (спортивной специализации):*

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание.

Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валение. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений**

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

## **7. Методика тренировки тяжелоатлетов**

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка как основная форма занятий. Части тренировки. Разновидности тренировок. Требования к тренировкам.

## **8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

*Для всех учебных групп:*

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

## **9. Психологическая подготовка**

*Для всех учебных групп:*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в

процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

### **10. Общая и специальная физическая подготовка**

*Для этапа начальной подготовки:* ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

*Для тренировочного этапа (спортивной специализации):*

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная с быстротой движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

### **11. Правила соревнований, их организация и проведение**

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

### **12. Места занятий. Оборудование и инвентарь.**

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.

Металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

#### **3.2.2. Интегральная<sup>2</sup> подготовка.**

##### **Содержание и структура подготовки**

Работа с молодыми атлетами начинается с 10-летнего возраста, обучающиеся проходят программу базового уровня сложности, затем спортсмены переходят на углубленный уровень сложности освоения программы.

На начальном этапе обучения (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.

<sup>2</sup>Интегральный[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю 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. В ноябре и декабре 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.

При освоении программы базового уровня сложности значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части тренировки. 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 раз 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 на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

#### *Содержание основной части тренировок в первом календарном году*

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле 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 ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для базового уровня сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

#### *Содержание основной части тренировок во втором календарном году*

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, 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 обучения*

В годичном цикле сохраняются прежнее 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 ПШ 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.

### ***Методические указания для первых трех лет подготовки***

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000— 7000 и 7000-9000 КПШ. Для **базового уровня** 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 этапа НП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

**На базовом уровне** запланировано в среднем от трех до пяти тренировок в неделю. 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 урок по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

### ***Программа общеподготовительных упражнений***

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (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 урока, особенно на этапе НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

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

### ***Организация подготовки в летнее время***

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

### ***Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе***

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. ***Из рывковых упражнений*** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. ***Из толчковых упражнений*** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

***Из дополнительных средств*** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено на начальном этапе. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

На начальном этапе базового уровня ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют

грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

### ***Планирование методов тренировки в зависимости от уровня сложности программы***

Исходя из методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) - 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) - 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях - основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов - 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе - на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанной программе с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-педельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам независимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

#### **3.2.3. Инструкторская и судейская практики**

Тренерская и судейская практика вводится на углубленном уровне освоения программы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в тяжелой атлетике 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, 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 учащихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены 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 учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах НП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа углубленного уровня сложности итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

### **3.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

Физические качества, оказывающие значительное влияние на результативность в тяжелой атлетике относятся:

- мышечная сила,
- выносливость,
- гибкость.

Занятия некоторыми видами спорта помогают развивать все три перечисленных выше качества, в то время как остальные способствуют развитию одного или двух.

**Выносливость** - обеспечит больший запас жизненных сил.

Выносливость, также называемая выносливостью сердечно-сосудистой и дыхательной систем или аэробными возможностями, отражает способность организма использовать кислород для «сжигания топлива», необходимого при выполнении напряженной физической работы продолжительное время.

Видами спорта, требующими выносливости, считаются те, в которых физическая работа выполняется более 3 мин. Это большинство **беговых** номеров легкоатлетической программы, **хоккей на траве, плавание, лыжный спорт, велосипедный спорт** и другие.

Виды спорта, требующие взрывных действий, т.е. преимущественно скорости и мощности, и занимающие по времени менее 90 сек., обеспечиваются преимущественно анаэробными механизмами производства энергии.

**Бег на 800 м, отдельные гимнастические упражнения и борцовские схватки**, обычно длиющиеся от 1,5 до 3 мин., сочетают в себе аэробные и анаэробные нагрузки.

**Сила** - сообщает энергию выполняемой работе.

Сила определяется по величине усилий, прилагаемых мышцей, или в зависимости от сопротивления, которому она способна противостоять. Скорость является производной силы, поскольку требует проявления мощности.

Сила необходима в **любом виде спорта**: для выполнения прыжка (например, в баскетболе), для поддержки собственного веса (в гимнастике), для преодоления силы тяжести своего тела (в прыжках с шестом) или воды (в гребле или плавании). Силу можно развить, заставляя работать избранные мышечные группы.

**Гибкость** - придаст упругость движениям.

Гибкость - способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой в суставах. Это качество особенно необходимо для успешных выступлений **в гимнастике, плавании, барьерном беге**. Оно в некотором роде противостоит силе. Развитие силы

укорачивает мышцы, а гибкости - удлиняет их.

Гибкость - во многом качество врожденное: гены определяют растяжимость мышц, окружающих их тканей, способность к растягиванию сухожилий и связок, соединений костей в суставах. Однако посредством тренировки гибкость можно развить.

Для того чтобы стать более гибким, необходимо выполнять упражнения на растягивание с постепенным повышением напряжения или нагрузки на мышцы. Такие упражнения необходимо выполнять медленно, без рывков, потому что резкие, быстрые движения приведут к сокращению, а не к расслаблению мышц.

Занятия тяжелой атлетикой делают мышцы более напряженными и менее гибкими. Помогут с этим бороться и предотвратят травмы упражнения на растягивание, но их надо выполнять регулярно.

### **3.4. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней**

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10
2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20	5 - 20
2.4.	Национальный региональный компонент	5 - 20	5 - 20
2.6.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

### 3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

**Нормативы тахобъёма тренировочной нагрузки и определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Общее количество часов в год	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
Минимальный возраст для зачисления	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Оптимальный количественный состав группы	<b>10-15</b>	<b>10-15</b>	<b>10-15</b>	<b>8-12</b>	<b>8-12</b>	<b>8-12</b>	<b>6-10</b>	<b>6-10</b>
Общее количество занятий в год	<b>126-168</b>	<b>126-168</b>	<b>126-168</b>	<b>126-168</b>	<b>168-210</b>	<b>168-210</b>	<b>210-252</b>	<b>210-252</b>
Количество занятий в неделю	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>5-6</b>

### 3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе

специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на соответствующие уровни подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в спортивной школе. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа тренера-преподавателя со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями инструкций по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по тяжелой атлетике.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход обучающихся из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки, из раздевалок с территории школы.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устраниить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале.

При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## IV. Воспитательная и профориентационная работа

### 4.1. Воспитательная работа

Многолетняя спортивная подготовка юных тяжелоатлетов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Увлеченность спортом, где порой приходится проявлять максимальные физические и волевые усилия, помогает выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление подростков и юношей проверить свои силы и возможности.

Воспитательная работа с тяжелоатлетами рассматривается как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: образование в области спортивной тренировки (процесс формирования у молодых атлетов двигательных умений и навыков, передачи специальных знаний в области тяжелоатлетических видов спорта), развитие физических качеств (целенаправленное развитие физических качеств спортсмена, посредством использования разнообразных дозированных нагрузок).

Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными тяжелоатлетами должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки — от новичка до спортсмена высокого класса.

В процессе воспитательной работы можно решаются задачи:

*воспитание высоких моральных качеств:* любви к своей Родине, преданности своему народу, уважение к спортивному обществу которому воспитан спортсмен, городу, селу и др.;

*воспитание волевых качеств:* целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности смелости, выдержки и самообладания, дисциплинированности трудолюбия;

*воспитание сознательного отношения к тренировкам:* стремление к совершенствованию в технике тяжелоатлетических упражнений к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований, систематическому выполнению тренировочных заданий, соблюдению требований оптимальности нагрузок с учетом возраста и т.д.

#### *Средства, методы и формы воспитательной работы*

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радио передачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

#### *Содержание воспитательной работы*

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания, у юных тяжелоатлетов формируются понятия об общечеловеческих ценностях. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер - преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **Мероприятия по воспитательной работе**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Базовый и углубленный уровень сложности</b>
<b>Нравственное воспитание</b>		
1	Собрания	
2	Беседы о трудовых, ратных, спортивных подвигах	
3	Беседы о выдающихся спортсменах	
4	Беседы о культуре поведения спортсмена	
5	Посещение исторических мест с последующим обсуждением в коллективе	
6	Торжественное чествование победителей спортивных соревнований.	
7	Торжественное вручение наград, дипломов, грамот, значков и т.д.	
8	Встречи с интересными людьми	
<b>Практические мероприятия</b>		
1	Массовые мероприятия учебного характера (итоговые, отчетные, открытые занятия)	
2	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий	
3	Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления, распределении общественных поручений: староста группы, помощник тренера, фотограф, ответственный за отдельные поручения.	
4	Установление постоянной связи с родителями и учителями, с целью контроля за успеваемостью, посещаемостью занятий, нарушениями дисциплины и соблюдением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацию досуга и духовного роста, профилактики правонарушений с последующими мерами (индивидуальная беседа, обсуждение в коллективе).	
5	Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта.	
6	Коллективные посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.	
7	Проведение и участие в соревнованиях по неспециализированным видам спорта.	

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочной работы, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

## **4.2. Профессиональная ориентация обучающихся**

**Профориентация** – комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональное консультирование, развитие профессиональных интересов и склонностей.

**Направления и формы профориентационной работы в школе**

- Оформление уголка по профориентации, страничка на школьном сайте в разделе «Профориентационная работа».

- Осуществление взаимодействия с учебными учреждениями.

**Работа с обучающимися:**

- Тестирование и анкетирование обучающихся, с целью выявления профнаправленности;

- Профориентационные мероприятия: викторины, тематические беседы и др.

- Консультации по выбору профиля обучения (индивидуальные, групповые).

- Организация и проведение экскурсий в учебные заведения; посещения дней открытых дверей учебных заведений.

- Встречи с представителями учебных заведений.

**Работа с родителями:**

- Индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора профессий, учебного заведения обучающимися

## **4.3. Научная, творческая исследовательская работа**

**Основные понятия**, используемые при организации исследовательской деятельности обучающихся.

**Исследовательская деятельность обучающихся** – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение обучающимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

**Исследовательский проект обучающегося** – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности обучающихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности обучающихся формируется с учетом специфики учебного исследования. Главной целью исследовательского проекта обучающегося является получение представлений о том или ином явлении.

Обучающиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

В работе используюся следующие методы:

**Метод проектов** - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности.

Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

**Проблемно-реферативные** - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

**Исследовательские** — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении обучающимся навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развитии способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции обучающегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний.

Ребенок по своей природе — исследователь, его небольшой жизненный опыт не дает возможности получить ответы на все интересующие вопросы. Тренер-преподаватель может использовать это природное стремление к поиску для самореализации обучающихся. Формирование навыков исследовательской работы у юных спортсменов способствует расширению и углублению спортивной подготовки.

Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации обучающихся, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

#### **4.4. Порядок организации соревновательной деятельности**

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от спортивной школы, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещененный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом

местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

При проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей);

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

### **Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях**

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам школы, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, рекомендуется составлять смету расходов по каждому мероприятию.

В указанной смете расходов отдельно планировать расходуемые средства по следующим позициям:

- проезд к месту проведения мероприятия и обратно;

- питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

- проживание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

- аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера-преподавателя или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним соответствующий гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

## V. Система контроля и зачётные требования Программы

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАЛЕТОВ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП, СФП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м	5,0	4,9	4,8
	Бег 60 м	8,0	7,8	7,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (см)	64	66	68
	Прыжок вверх с разбега (см)	128	130	132
	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8	9	10
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 °	8	9	10
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	8	9	10
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	10	11	12
	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАЛЕТОВ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
3 и 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП, СФП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с	9	10	11
	Поднимание туловища за 30 с	30	31	32
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 °	10	11	12
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками ( с)	12	14	16
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	15	16	17
	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАЛЕТОВ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
5 и 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП, СФП)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	11	12	13
	Поднимание туловища за 30 с	32	33	34
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 °	12	14	16
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками ( с)	16	18	20
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	17	18	19
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАЛЕТОВ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
1и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП, СФП)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	13	14	15
	Поднимание туловища за 30 с	34	35	36
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 °	16	18	20
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками ( с)	20	22	26
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	19	20	21
	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200

**5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы**

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена  
по теоретической подготовке  
Возраст 8-10 лет**

1. Какой из этих видов спорта является игровым? А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2. В какой игре используется самый легкий мяч? А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе
3. Когда не желательно принимать пищу? А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
4. В какой части занятия проводится разминка? А) подготовительной б) основной в)

заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки? А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
6. Какой мяч самый тяжелый? А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь: А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
8. С чего следует начинать закаливание? А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении? А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
11. Утренняя гимнастика это: А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
12. К подвижным играм относятся: А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол
13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость? А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту? А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость? А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба
16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику
17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры? А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
18. Назовите олимпийский девиз. А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований? А) тренер б) мастер в) судья
20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением? А) манеж б) корт в) сцена

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена  
по теоретической подготовке  
Возраст 11-14 лет**

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры? а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2. Назовите цели олимпийского движения А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику
4. Как называют бегуна на средние дистанции? А) спринтер б) стайер в) марафонец
5. В каком виде спорта используется овальный мяч? А) водное поло б) регби в) мотобол
6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»? А) борьба б) русская лапта в) плавание
7. Как называется хоккейный клуб г. Омска? А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»
8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту? А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч
9. Признаки утомления у спортсменов: А) покраснение лица, отрыжка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль? А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия? А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний? А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает: А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля? А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах? А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей? А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура? А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание? А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов? А) в лыжных гонках б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена  
по теоретической подготовке  
Возраст 15-18 лет**

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является: А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

4. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.? А) Геракл б) Коройбос в) Зевс

5. Кто такие элланодики? А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

6. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет) А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

7. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко? А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

8. Как называется свод законов олимпийского движения? А) Конституция б) Хартия в) Устав

9. Что не относится к физическим качествам? А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

10. Что способствует развитию общей выносливости. А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

11. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом? А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

12. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью: А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.: А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня 1

14. Физическая подготовленность характеризуется: А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

15. Этапы закаливания водой: А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

16. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом: А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

17. Что является основными составляющими здорового образа жизни? А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

18. Цель разминки при занятиях спортом: А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

19. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

20. Упражнения на развитие гибкости выполняются: А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

21. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах? А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

### **Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных**

#### **нормативов (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)**

**Возраст 8-10 лет**

21. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетике? А) вес спортсмена б) поясной ремень в) рост спортсмена

22. Участник соревнований имеет право выступать: А) в одной весовой категории б) в двух весовых категориях

23. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер? А) мазью б) магнезией в) жидкостью

24. Выполнение каждого упражнения считается законченным если: А) штанга поднята на прямые руки б) штанга поднята на прямые руки и зафиксирована в) штанга поднята на согнутые руки

25. Упражнение считается выполненным если: А) оно выполнено в пределах помоста б) штанга сошла с помоста в) участник сошел с помоста

### **Возраст 11-14 лет**

21. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился, он считается: А) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку б) не принявшим участие в соревновании

22. Поясной ремень должен быть шириной: А) не более 20см. б) не более 15см. в) не более 10см.

23. Правильность выполнения упражнения определяется: а) старшим судьей б) боковыми судьями в) большинством судей

24. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается: А) спортсмену, имеющему больший собственный вес б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

25. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования? а) 1 б) 2 в) 3

### **Возраст 15-18 лет**

21. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены: А) уступом, правая впереди б) уступом, левая впереди в) на одной линии, параллельно грифу штанги

22. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе? А) 1мин. б) 2мин. в) 3мин.

23. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке? А) белый б) желтый в) красный

24. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята: А) выше коленей б) выше бедер в) выше пояса

25. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным: а) 1кг. б) 5кг. в) 2,5кг

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации**

Реализация педагогического контроля за качеством овладения программного материала осуществляется в системе специально реализуемых проверок (промежуточной и итоговой аттестации), включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- 1) уровень усвоения техники двигательных действий;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения теоретического материала.

Основные формы аттестации:

- зачёт по теоретической части Программы проводится начиная с базового уровня сложности;

- выполнение контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня спортивной подготовки по результатам участия в соревнованиях, выполнение норм Единой Всероссийской спортивной классификации).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Зачёт по теоретической части программы обучающиеся сдают устно, отвечая на вопросы зачётных билетов. Тренер-преподаватель оценивает ответы по системе зачёта и заносит результаты в зачётную ведомость.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. В ведомость заносятся результаты контрольных упражнений (тестов).

Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся проводится по результатам участия в соревнованиях на основании итоговых протоколов и журнала учёта спортивных выступлений обучающихся. Уровень спортивной подготовки каждого обучающегося определяется по выполнению норм Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся на обучение по общеразвивающей программе в спортивно-оздоровительную группу.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмен о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обобщение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников.**

- 1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.*
- 2) *Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.*
- 3) *Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.*
- 4) *Железняк Ю.Д., Каширов В.А., Кравцов И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.*
- 5) *Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.*
- 6) *Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.*
- 7) *Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.*

- 8) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 9) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Солов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 10) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 12) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 13) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 14) Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ., - М.: Советский спорт, 2005. – 108с.
- 15) Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: Физическая культура и спорт, 1911. - 253 с.
- 16) Роман, Р.А. Тренировка тяжёлоатлета - М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 174с.
- 17) Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник – М.: Советский спорт, 2005. - 598 с.
- 18) Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжёлоатлета: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.

## 6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

### 1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказы Министерства спорта РФ, принятые во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

от 7.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731»;

от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

### 2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/>(Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2017г //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских

- соревнованиях. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
- Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
  - Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
  - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»
- 3) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)
- Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
  - Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
  - Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
  - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»
- 4) *Разное:*
- Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
  - Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
  - Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
  - Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».