

**Муниципальное образование «Селенгинский район» Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение «Селенгинское районное управление образованием»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района**

Принята на педагогическом совете протокол №11 от 28.09.2020 г. МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района	«Утверждено» Приказом № 92/1 от 28 сентября 2020 г. Директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района  А.Д. Ринчинов
---	--

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта
«Тяжелая атлетика»
(базовый и углубленный уровень сложности)**

Срок реализации 10 лет

Разработчик: тренер-преподаватель Павлов А.В.

Рецензенты: Гармаев В.Б. к.п.н., доцент кафедры СДиТ, ФФКСиТ, БГУ им. Д.Банзарова
Ринчинов А.Д. директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района

г. Гусиноозерск 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
1.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1.2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	18
1.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	44
1.4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	48
1.5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
2. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями. В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье-сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей и взрослых. Реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и, в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Тяжелая атлетика олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок первое

соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья. Программа соревнований на олимпийских играх включает в себя выполнение классических упражнений (рывок и толчок) в следующих весовых категориях:

для женщин: до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, до 75 кг, свыше 75 кг;

для мужчин: до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, свыше 105 кг.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ» №273 от 29.12.2012 ;

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 14 декабря 2007 г.;

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

-Приказа Мо и Н РФ»Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №1008 от 29. 08. 2013 г.

-Приказа МО РФ «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» №731 от 12.09.2013г.;

-Приказа МО РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013г.;

-Письма МО РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» №ВМ 4-10/2554 от 12.05.2014г.

-Распоряжения Правительства РФ «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» №1726-р от 04.09.2014г.;

-Постановления Главного государственного санитарного врача «Об утверждении САН ПиН 2.4.4,3172-14 Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014г.;

-Приказа МС РФ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. №73 от 21 февраля 2013 г.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

-отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тяжелой атлетике;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тяжелой атлетике;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в тяжелой атлетике.

Программа разработана с учетом:

-обеспечения преемственности спортивной подготовки, дополнительных предпрофессиональных и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

-сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Организация занятий по Программе осуществляется на базовом и углубленном уровнях сложности :

- базовый уровень сложности продолжительностью 6 лет;

- углубленный уровень сложности продолжительностью 4 года;

На базовый уровень сложности первого года обучения зачисляются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься видом спорта тяжелая атлетика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей (законных представителей).

При приеме на обучение по Программе Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Порядком приема на обучение в МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района утвержденным директором Учреждения.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Уровень	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Миним.	Максим.

Базовый уровень сложности	6	10	8	12
Углубленный уровень сложности	4	12	6	10

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях. В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития тяжелой атлетики;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаниях, умениях и навыках;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и включает в себя текущий контроль развития и успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района, утвержденным директором Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 6 лет, который является ее неотъемлемой частью. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Учебный план Программы:

-определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

-разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Базовый уровень сложности

№ п/п	Уровень, год обучения Предметная область	Базовый уровень сложности					
		1 -2 год обучения		3 – 4 год обучения		5 – 6 год обучения	
		6 часов.		8 часов		10 часов	
		%	Кол-во часов	%	Кол-во часов	%	Кол-во часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	13	5	17	5	21
2	Общая и специальная физическая подготовка	35	88	35	118	30	126
3	Тяжелая атлетика	45	113	45	150	50	210
4	Вариативные предметные области: -различные виды спорта и подвижные игры; -спортивное и специальное оборудование	8	20	8	27	8	34
	Самостоятельная работа	5	13	5	17	5	21
	Промежуточная аттестация	2	5	2	7	2	8
	Итоговая аттестация		0		0		0
	Итого	100	252	100	336	100	420

Углубленный уровень сложности

№ п/п	Уровень, год обучения Предметная область	Углубленный уровень сложности			
		1 – 2 год обучения		3 – 4 год обучения	
		12 часов		14 часов	
		%	Кол-во часов	%	Кол-во часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	25	5	29
2	Общая и специальная физическая подготовка	35	177	30	177
3	Тяжелая атлетика	45	227	50	294
4	Вариативные предметные области: -судейская подготовка; -спортивное и специальное оборудование	8	40	8	47
	Самостоятельная работа	5	25	5	29
	Промежуточная аттестация	2	10	2	12
	Итоговая аттестация		0		0
	Итого	100	504	100	588

Учебный план разрабатывается на основании 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 с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;

-ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. В соответствии с Приказом Минспорта России № 730 от 12 сентября 2013 года, спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее -УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

-УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и тяжелой атлетики»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

-УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»;

ПО 3. «Избранный вид спорта тяжелая атлетика»:

-УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка»;

-УП 3.2. «Тренерская и судейская практика».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями и согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебно-тематический план обучения по Программе при реализации максимальной образовательной нагрузки представлен в таблице 3.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 3. Учебный план обучения по Программе при реализации максимальной образовательной нагрузки

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Базовый уровень сложности.

1 – 2 год обучения.

№ п/п	Месяц Предметная область	Все- го ча- сов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика ФКиС	13	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1		
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	15		15		15							
1.2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	2	15		15				15			15		
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1			15			15			15			
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1		15		15						15		
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2		15		15		15	15		15	15		
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	15			15			15					
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1		15			15			15				
1.8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	15	15			15			15				
1.9	Основы спортивного питания.	1		15			15			15				
1.10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	15				15				15			

1.11	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	1	15	15				15						
2	Общая физическая и специальная подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой.	50	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	27	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	
3	Избранный вид спорта тяжелая атлетика.	113	10	10	10	11	11	11	10	10	10	10	10	
3.1	Овладение основами техники тяжелоатлетических упражнений.	50	3	4	6	3	6	7	6	6	5	4		
3.2	Повышение уровня функциональной подготовленности.	25	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.	29	5	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	
3.4	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	6				3							3	
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.	3											3	
4	Вариативные предметные области базового уровня	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	
4.1	Спортивные и подвижные виды спорта. Умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами.	5	1	1	1							1		
4.2	Развитие необходимых физических качеств в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр, на спортивном и специальном оборудовании.	13		1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	
4.3	Требования техники безопасности при самостоятельном	2	1							1				

	выполнении упражнений													
5	Самостоятельная работа	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
6	Промежуточная аттестация	5					3						3	
7	Итоговая аттестация													
Ито- го:		252												

ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Базовый уровень сложности. 3 – 4 год обучения.

№ п\п	Предметная область	Все- го ча- сов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика ФКиС	17	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1							15		15		15	
1.2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	2		15	15		15		15		15		15	
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1							15		15		15	
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1		15		15		15						
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2				15		15	15	15	15	15		
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	2		15		15		15	15	15		15		
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2		15			15		15	15		30		

1.8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	15		15			15		15	15	15		
1.9	Основы спортивного питания.	2		15	15			15		15	15	15		
1.10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	15				15			15				
1.11	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	1	15	15				15						
2	Общая физическая и специальная подготовка	118	10	10	11	10	10	10	10	10	11	14	12	
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	11	2	2	1	1			1	1	1	1	1	
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой.	75	4	4	7	6	7	7	7	7	8	10	8	
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	32	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	
3	Избранный вид спорта тяжелая атлетика.	150	15	15	15	15	10	10	15	15	15	15	10	
3.1	Овладение основами техники тяжелоатлетических упражнений.	61	8	9	8	2	3	3	9	7	3	7	2	
3.2	Повышение уровня функциональной подготовленности.	40	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.	35	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	5	
3.4	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	8				4					4			
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.	6				3					3			
4	Вариативные предметные области базового уровня	27	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
4.1	Спортивные и подвижные виды спорта. Умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и	4	1	1	1					1				

	спортивных играх правилами.													
4.2	Развитие необходимых физических качеств в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр, на спортивном и специальном оборудовании.	20	1	2		2	2	2	2		3	3	3	
4.3	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	1		1					1				
5	Самостоятельная работа	17	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.		2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	
6	Промежуточная аттестация	7					3						3	
7	Итоговая аттестация													
Ито- го:		336												

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Базовый уровень сложности. 5 – 6 год обучения.

№ пп	Месяц Предметная область	Все- го ча- сов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика ФКиС	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	15		15		15		15		15		15	
1.2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	2	15		15		15		15		15		15	
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2		15	15		15		15		15		15	
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	15			60		15						

1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3		15	15	15	15	15	15	15	15	15		
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	2		15		15		15	15	15		15		
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2		15			15		15	15		30		
1.8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	15		15			15		15	15	15		
1.9	Основы спортивного питания.	2		15	15			15		15	15	15		
1.10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	15				15			15				
1.11	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	1	15	15				15						
2	Общая физическая и специальная подготовка	126	13	11	13	10	10	9	11	8	13	14	14	
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	8	1	1	1	1			1	1	1	1		
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой.	79	10	8	8	5	7	6	6	4	8	9	8	
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	39	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	6	
3	Избранный вид спорта тяжелая атлетика.	210	18	18	18	22	23	23	22	18	16	16	16	
3.1	Овладение основами техники тяжелоатлетических упражнений.	78	7	7	7	8	8	8	8	6	7	6	6	
3.2	Повышение уровня функциональной подготовленности.	57	5	5	5	3	6	7	7	6	1	6	6	
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.	59	6	6	6	3	9	8	6	6	1	4	4	
3.4	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	9	0			5					4			
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по	7	0			3			1		3			

	тяжелой атлетике.													
4	Вариативные предметные области базового уровня	34	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	
4.1	Умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами.	5	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	
4.2	Развитие необходимых физических качеств в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр, на спортивном и специальном оборудовании.	26	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	
4.3	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	
5	Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
6	Промежуточная аттестация	8					4						4	
7	Итоговая аттестация													
Ито- го:		420												

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- тренировочная и соревновательная деятельность обучающихся в объеме от 60 до 90% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Объемы тренировочной и соревновательной деятельности, используемые при планировании образовательного процесса, принятые на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, приведены в таблице 4.

1 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой, в соответствии с уровнем сложности обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Специфика и особенности обучения по Программе

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Основные задачи подготовки:

До года : укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда;

Свыше года: всесторонняя физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и спины), укрепление связочного аппарата. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений. Сдача норм контрольно-переводных нормативов.

Оптимальный разрешенный возраст для начала занятий в тяжелой атлетике составляет 10 лет. Продолжительность - 6 лет. Программный материал базового уровня обучения представлен в таблице 5.

Таблица 5. Программный материал базового уровня сложности

Уровень	Базовый уровень сложности
Срок обучения	6 лет
Задачи	До года: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда; Свыше года: всесторонняя физическая подготовка - развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и спины), укрепление связочного аппарата. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений. Сдача норм контрольно-переводных нормативов.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	Осваиваемые ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: предметные области -УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и учебные предметы тяжелой атлетики»; ПО 2. «Общая физическая подготовка»; -УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; ПО 3. «Избранный вид спорта -тяжелая атлетика»: -УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка».

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:

-УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ»

Физическая культура и спорт в России. 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.

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.

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

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 троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. Для групп 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.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 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 психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов.

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.

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

-УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание; -упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

-упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

-упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»:

-УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении

полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Основные задачи подготовки:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов I юношеского разряда; совершенствование всесторонней физической подготовки, выполнение норм контрольно-переводных нормативов. Дальнейшее совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений. Участие в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, ориентация на выполнение нормативов I спортивного разряда. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 14-15 лет, продолжительность этапа 4 года.

Программный материал 2 этапа обучения по Программе представлен в таблице 6.

Таблица 6. Программный материал 2 этапа обучения по Программе

Уровень	Углубленный уровень сложности
Срок обучения	4 года
Задачи	Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов I юношеского разряда; совершенствование всесторонней физической подготовленности, выполнение норм контрольно-переводных нормативов. Дальнейшее совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений. Участие в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, ориентация на выполнение нормативов I спортивного разряда

Осваиваемые предметные области и учебные предметы	ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и тяжелой атлетики»; ПО 2. «Общая физическая подготовка»; УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; ПО 3. «Избранный вид спорта - тяжелая атлетика»: УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка»; УП 3.2. «Тренерская и судейская практика».
---	---

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Углубленный уровень сложности 1- 2 год обучения

№ п/п	Предметная область	Все- го ча- сов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика ФКиС	25	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	1	
1.1	Физическая культура и спорт в России Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации	2	15	15		15		15		15		15		
1.2	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.	2	15		15	15			15			15	15	
1.3	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.	2		30	15			15	15				15	
1.4	Питание. Энергетическая и пластическая сущность	2	15	15	15		15		15		15			

	питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.													
1.5	Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм	2	15	15	15	15			15	15				
1.6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди.	4	30	15	15	15	15	15	15	30	15	15		
1.7	Методика тренировки тяжелоатлетов. Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.	2		15			15	15			15	30		
1.8	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.	2		15	15				30	15	15			
1.9	Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.	3	30	15	15	15			15	15	15	15		
2.0	СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета	3	15		30	15		15	15	30	15			
2.1	Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности	1						15		15			15	
2	Общая физическая и специальная подготовка	177	16	16	17	17	17	16	14	15	15	16	18	
2.1	Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня	71	8	7	7	7	6	6	5	5	6	7	7	

	всесторонней и специальной физической подготовленности.													
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой.	86	6	8	9	8	9	8	7	8	7	7	9	
	Воспитание моральных и волевых качеств.	20	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	Избранный вид спорта - тяжелая атлетика.	227	22	22	21	22	14	22	22	21	22	21	18	
3.1	Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.	76	7	9	7	6	6	6	8	8	6	7	6	
	Повышение уровня функциональной подготовленности.	64	4	7	7	6	4	4	6	9	5	6	6	
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.	63	4	6	7	4	4	6	8	4	6	8	6	
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	12	4			3		3			2			
	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.	12	3			3		3			3			
	Тренерская и судейская практика													
4	Вариативные предметные области углубленного уровня	35	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
4.1	Развитие необходимых физических качеств в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр, на спортивном и специальном оборудовании.	37	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	
4.2	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	1		1								1	
4.3	Судейская подготовка	5		1		1		1		1		1		
5	Самостоятельная работа	25	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.		3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
7	Промежуточная аттестация	10	4			3					3			

8	Итоговая аттестация													
Ито- го:		504												

ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Углубленный уровень сложности 3 - 4 год обучения

№ п/п	Месяц Предметная область	Все- го ча- сов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теория и методика ФКиС	29	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации	2	15	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	
1.2	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.	2	15	0	15	15	0	0	15	0	0	15	15	
1.3	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.	2	0	15	15	15	0	15	0	0	0	0	30	
1.4	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.	2	15	15	15	0	15	0	15	0	15	0	0	
1.5	Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный	2	15	15	0	15	0	0	15	0	15	0	15	

	массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм													
1.6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди.	5	15	15	15	15	15	30	30	15	30	30	15	
1.7	Методика тренировки тяжелоатлетов. Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.	4	15	15	15	15	15	15	30	0	30	30	0	
1.8	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.	2	0	15	15		15	15	0	15	15	0	0	
1.9	Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.	3	15	15	15		15	15	15	15	15	15	0	
2.0	СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета	4	30	15	30	0	15	15	15	15	15	30	0	
2.1	Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности	1	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	15	
2	Общая физическая и специальная подготовка	177	16	16	17	17	17	16	14	15	15	16	18	
2.1	Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности.	71	8	7	7	7	6	6	5	5	6	7	7	
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике	86	6	8	9	8	9	8	7	8	7	7	9	

	занятий тяжелой атлетикой.													
	Воспитание моральных и волевых качеств.	20	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	Избранный вид спорта - тяжелая атлетика.	294	28	28	28	28	19	28	28	28	28	28	23	
3.1	Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.	99	9	12	10	7	7	7	11	11	7	10	8	
	Повышение уровня функциональной подготовленности.	83	6	9	9	7	6	6	8	11	7	7	7	
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.	82	6	7	9	6	6	7	9	6	7	11	8	
	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	15	4			4		4			3			
	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.	15	3			4		4			4			
	Тренерская и судейская практика													
4	Вариативные предметные области углубленного уровня	42	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	
4.1	Развитие необходимых физических качеств в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр, на спортивном и специальном оборудовании.	44	3	5	3	3	3	4	3	4	4	3	4	
4.2	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	1							1			1	
4.3	Судейская подготовка	5	1		1		1		1			1		
5	Самостоятельная работа	29	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.	29	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	
7	Промежуточная аттестация	12	4			4					4			
8	Итоговая аттестация													
Ито- го:		588												

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

-УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и тяжелой атлетики».

Физическая культура и спорт в России. 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. 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. 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.

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.

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. Валяние. 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.

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. 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: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам. 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. 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. СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитание этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП. 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. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

-УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры».

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

-упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения

туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

-упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

-упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

ПО 3. «Избранный вид спорта – тяжелая атлетика»:

-УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка».

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении

полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плintов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Совершенствование техники толчка. Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полуприсед, подъем на грудь с вися, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полутолчок штанги с различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка. Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с подачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах. Специальные упражнения со штангой общего назначения. Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах,

на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закреплённом грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг). Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

Упражнения с гантелями (вес гантелей до 12 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота, с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях, без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития силы мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

-УП 3.2. «Тренерская и судейская практика».

Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся 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 на этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Организация учебного и тренировочного процесса в рамках Программы.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа освоения программы к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в Учреждении, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 45 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических -по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На 1 этапе, базовый уровень сложности, планируются 2-3-разовые занятия в неделю.

Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения, углубленный уровень сложности, по Программе: 3-5 раз в неделю. Основными формами организации образовательного процесса в Спортивной школе, в рамках настоящей Программы являются:

-групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы; -практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы; -участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

-просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм,

крупных спортивных соревнований и др.;

-тренерская и судейская практика.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки по Программе. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах Программы, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино-и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов. Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере освоения Программы отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания. Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта тяжелая атлетика и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки тяжелоатлетов физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются: - всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему спортсмену. Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи специальной физической подготовки:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;

- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, утверждаемым директором Учреждения ежегодно на текущий календарный год.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Структура тренировочного занятия в рамках Программы.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- овладение и совершенствование техники;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие силы;
- развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия -означает, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе (базовый уровень сложности) 2 часов; на 2 этапе (углубленный уровень сложности) 3 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 8.

Таблица 8. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Норматив	Уровень				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 год	3 – 4 год	5-6 год	1 – 2 год	3 – 4 год
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168\252	252\336	336\420	420\504	504\588
Общее количество тренировок в год	126\168	126\168	168\210	168\210	210\252

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе -периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения; -к занятиям по программе допускаются дети с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям на занятиях, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований-на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

-производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями 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 спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

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

-тренер-преподаватель является в зал к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

-тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий;

-выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

-тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения для занятий;

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

-присутствие занимающихся в помещениях для тренировок, особенно в тренажерном зале, без тренера-преподавателя не разрешается;

-при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

-тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

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 занимающихся 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, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

-поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее тоже время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

требование должно быть ясным и недвусмысленным;

требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития.

Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже

простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена; не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность, и чтобы у коллектива было такое же суждение);

санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость общее благо.

Следующий метод-поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями.

Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех

факторов воздействия на личность не только в спорте, быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

1 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Для обучения в ДЮСШ на базовый уровень по Программе зачисляются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в ДЮСШ, утвержденном директором спортивной школы. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 9.

Таблица 9. Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в сентябре и в мае. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

в целях контроля роста спортивной подготовленности, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу

нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

- итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта тяжелая атлетика в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие						
	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности			
	1	2	3	4	5	6
Контрольные испытания по физической подготовке	Май	Сентябрь	Сентябрь май	Сентябрь май	Сентябрь май	Сентябрь
Контрольные соревнования	Весь период по отдельному графику					
Промежуточная аттестация		Май				Май
Итоговая аттестация	-					

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам - промежуточная аттестация, представлены в таблице 11.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов базового уровня сложности и перевода обучающихся в группы углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам базового уровня обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта, зарождение вида спорта тяжелая атлетика; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике тяжелой атлетики, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам углубленного уровня обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах

спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимся. По итогам обучения, обучающиеся должны показать свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения, по Программе согласно следующему содержанию:

- история развития вида спорта тяжелой атлетики;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строение и функции организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературных источников:

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. - М.: ИНФРА, 1998.

Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М: Физкультура и спорт, 1977.

Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Заиорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.

Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.

Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд. - М: Физкультура и спорт, 1986.

Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физкультуры. - 4 изд., под ред. А.Н. Воробьева. - М: Физкультура и спорт, 1988.

Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967 - № 8.

Перечень Интернет ресурсов:

Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iwf.net>.

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfwf.ru>.

Закон Российской Федерации «Об образовании РФ» №273 от 29.12 2012 ;

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 14 декабря 2007 г.;

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

Приказ МО и Н РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №1008 от 29. 08. 2013 г.

Приказ МО РФ «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» №731 от 12.09.2013г.;

Приказ МО РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013г.;

Письмо МО РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» №ВМ 4-10/2554 от 12.05.2014г.

Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» №1726-р от 04.09.2014г.;
Постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении САН ПиН 2.4.4,3172-14 Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014г.;

Приказ МС РФ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. №73 от 21 февраля 2013 г.

РАЗДЕЛ 2 ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Требования к кадрам Учреждения, участвующим в реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся в рамках Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

На базовом уровне сложности: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

На углубленном уровне сложности: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется администрацией Учреждения на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку по Программе, и режима эксплуатации сооружений и помещений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Основное спортивное оборудование и инвентарь		
Помост тяжелоатлетический	комплект	4
Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4
Весы до 200 кг	штук	2
Магнезница	штук	2
Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	8
Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
Кушетка массажная	штук	2
Маты гимнастические	штук	10
Перекладина гимнастическая	штук	1
Плинты для штангистов	пар	3
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	5
Стойки для приседания со штангой	штук	2
Секундомер	штук	3
Спортивная экипировка		
Перчатки тяжелоатлетические	пар	16
Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16
Пояс тяжелоатлетический	штук	16
Трико тяжелоатлетическое	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (каждому занимающемуся), а именно:

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм.	Уровни			
		Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности	
		кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Пояс тяжелоатлетический	шт.	-	-	1	2
Перчатки тяжелоатлетические	шт.	-	-	1	1
Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	шт.	-	-	1	1
Трико тяжелоатлетическое	шт.	-	-	1	1

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

- Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ;
- Устава учреждения;

Программа документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и

совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов учебно-тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, организация и проведение соревнований.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в учреждении.