

Разработана на основе
приказа Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду спорта
«тяжелая атлетика»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РД «СШ Эндирей»

Асакаев А.Ш.
(подпись) (инициалы, фамилия)
«30» апреля 2023 г.



Срок реализации 5 лет

Эндирей 2023г

1. Пояснительная записка

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение 2-х соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подъему штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике на сегодняшний день включают в себя 2 упражнения: рывок и толчок.

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

Толчок – упражнение, состоящее из 2-х отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полу приседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим над головой стоя от груди – упражнение, заключающееся во взятии с помоста штанги на грудь (аналогично первому движению в упражнении «толчок») и выжимании ее над головой за счет одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в 1972 году в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой «толчок» – толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не

участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким «трюком» судьям заметить было очень сложно. В итоге атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключен из программы соревнований, но по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

Программа по тяжелой атлетике – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

Цель и задачи программы.

Цель: физическое совершенствование обучающихся средствами тяжелой атлетики, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – тяжелой атлетики, формирование двигательных умений и навыков; -формирование правильной осанки, пропорционального телосложения. освоение методических основ тяжелой атлетики; - изучение правил соревнований; -формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям тяжелой атлетикой;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у занимающихся чувства коллективизм, товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
 - развитие основных и специальных двигательных качеств; общефизической и специальной подготовленности, физических качеств; творческих способностей у детей и подростков
- .

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
(указываются иные цели Программы)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1-2

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия групповые, смешанные и индивидуальные.
учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России.	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

4. Виды спортивных соревнований Объём соревновательской деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этапы начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика» (спортзал)						
Контрольные	-	2	2	2	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

Приложение № 1
дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«тяжелая атлетика»,
утвержденной приказом Минспорта России
от «9» ноября 2022 г. № 949

III. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		10		6		3-6		1-2
		1	Физическая подготовка:					
Общая физическая подготовка %	53-60		54-59	45-49	35-38	20-27	20-25	
Специальная физическая подготовка %	25-27		24-28	30-35	37-40	52-54	54-60	
2	Техническая подготовка %	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5	
3	Тактическая подготовка %	-	2-3	5-6	5-6	12-14	12-15	
4	Психологическая подготовка	-	2-3	2-3	2-3	5-6	3-5	
5	Теоретическая подготовка %	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-2	
6	Атгестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30	
7	Соревновательная деятельность	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12	
8	Инструкторская практика	-	-	1	1	1	2	
9	Судейская практика	-	-	2	2	3	3	
10	Восстановительные мероприятия	2	1	2	2	3	4	
11	Медицинское мероприятие	1	2	2	2	2	2	
Вариативная часть, формируемая Организацией:								
12	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	100-120	120-160	
13	Интегральная подготовка	30-35	38-45	55-60	67-80	100-120	134-150	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664	

дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«тяжелая атлетика»,
утвержденной приказом Минспорта России
от «9» ноября 2022 г. № 949

IV. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.

Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

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

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

VI. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа и (этапа спортивной специализации). Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий обязательна. Проводится с

целью получения спортсменами знания инструктора – общественника и судьи по спорту и дальнейшего привлечения их к тренерской и судейской работе.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Этап подготовки	Год обучения	Знание и умение спортсменов
	Учебно – тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами изучения элементов вольной борьбы. Выполнения обязанности тренера на занятиях.
		2	Способность наблюдать за выполнениями упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементах умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.
		3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по вольной борьбе. Судейская документация.
		4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное его проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство; знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
		5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство; знать правила соревнований. Привлекать для занятий и соревнований спортсменов к судейству районных соревнований.
	Этапы совершенствования спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе НП и ТЭСС. Умение самостоятельно проводить разминку. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство; знать правила соревнований. Привлекать для занятий и соревнований в группах НП и ТЭСС. Привлекать к судейству к судейству школьных, районных соревнований и областных соревнований.
		3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно – тренировочный график
	Инструкционная	Учебно –	Режим учебно – тренировочного процесса

	практика	тренировочные занятия	
--	----------	-----------------------	--

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровье сбережение		
1.1	Медико – биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно – тренировочный график
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса

VII. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

VIII. Контрольные, контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика»						
2.1.	Приседание (с удержанием грифа с весом 10кг на прямых руках рывком в хвате с задержкой 3с в низком седле	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа с весом 15кг на прямых руках рывком в хвате с задержкой 3с в низком седле "	Кол-во раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседание (с удержанием грифа с руках рывком в хвате с задержкой 3с в низком седле "	Кол-во раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивание со штангой (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	Кол-во раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»				

2.3.	Исходное положение -вис хватом сверху лежа на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			12	-
2.4.	Исходное положение -вис хватом сверху лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук .	кол-во раз	не менее	
			-	18
2.5.	Исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях по ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой, Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	Кол-во раз	не менее	
			18	15
2.6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90% руках.	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

8.4. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			38	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
2.1.	Исходное положение -вис хватом сверху лежа на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение -вис хватом сверху лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук .	кол-во раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях по ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой, Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	кол-во раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90% руках.	с	не менее	
			18	14
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	120/80		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание	
Оборудование и	14/20	ноябрь -	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	спортивный инвентарь по виду спорта		май	инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подгот. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Пере	200	октябрь	Понятие травматизма. «перетренированности» Принципы спортивной подготовки

тренированность/ Недо тренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализа обучающегося.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивно подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и спортивное ядро спорта	200	Февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия		переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Х. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки **Результатом реализации Программы является:**

10.1. На этапе начальной подготовки:

формирование интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков; освоение основ техники вида спорта «тяжелая атлетика»; участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

10.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение N 9 к настоящему ФССП); соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «тяжелая атлетика»; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; повышение функциональных возможностей организма; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.-

XI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки; составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «тяжелая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение N 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный

количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика»

ХII. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки

17. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) 1 или 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее — ЕКСД).

18.2. 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 2.

19. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

-тренировочного спортивного зала;

-тренажерного зала;

-раздевалок, душевых;

-медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом

России 21.06.2016, регистрационный N 42578) 3;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);

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, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.-

XIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5. Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение спортоборудованием

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс полиметрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	3
4.	Гири спортивные (8,16,24 и 32кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3до 12кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20кг	штук	1 на помост
10	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см- 13,7см)	штук	2 на гриф
13	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	комплект	2 на гриф

14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
23	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5кг)	комплект	1 на гриф
24	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	1
25	Магnezия	кг	0,5 на

			обучающег ося
26	Магnezница	штук	1
27	Мат гимнастический	штук	1 на помост
28	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5кг)	комплект	1
29	Ноутбук	штук	1
30	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Скамья гимнастическая	штук	1
33	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	1
35	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37	Стойка для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Приложение № 12
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта
«тяжелая атлетика»,
утвержденной приказом Минспорта России
от «9» ноября 2022 г. № 949

Обеспечение спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Ед.изм	Расч.един.	НП	УТГ	СС	ВС
1	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обуч.	-	1	1	1
2	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обуч.		2	2	2
3	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обуч.		2	2	2
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обуч.		2	2	2
5	Трико тяжелоатлетическое	пар	на обуч.		1	1	1
6	Фиксаторы коленного сустава (наколенник)	пар	на обуч.	-	2	2	2
7	Фиксаторы лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обуч.	-	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обуч.	-	3	3	3

XIV. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.
2. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.
3. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
4. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
6. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
7. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
8. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994 **Перечень**

Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. <http://www.kubansport.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
3. <http://тяжелая-атлетика.спорт-школы.рф/> - Официальный сайт ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике»
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

	Закаливание организма	: 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,
--	-----------------------	---------	---------	---

Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	;:;:;200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
---	----------	---------	---

--	-----	-----	----