

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 2 |
| 1.1. | Наполняемость групп и максимальный объем учебной нагрузки | 4 |
| 1.2. | Планирование и учет тренировочного процесса | 4 |
| 2. | Учебный план | 4 |
| 3. | Методическая часть | 5 |
| 3.1. | Содержание и структура спортивной подготовки | 5 |
| 3.2 | Распределение тренировочных средств | 6 |
| 3.3. | Медицинское обследование | 7 |
| 3.4 | Восстановительные мероприятия | 7 |
| 3.5. | Инструкторская и судейская практика | 9 |
| 4. | Система контроля и переводные испытания | 10 |
| 5. | Обеспечение условий реализации программы | 10 |
| 6. | Литература | 12 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) составлена для тренеров-преподавателей отделения тяжелой атлетики МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел». Программа обучения рассчитана на один год (36 учебных недель).

Программа разработана на основании нормативно-правовых актов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2913 г. № 1125.
5. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная и заключается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей и подростков;

- овладение основными двигательными действиями;

- воспитание основных двигательных качеств;

- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;

- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

**Новизна** Программы состоит в том, что впервые в ДЮСШ «Вымпел» разработана программа по тяжелой атлетике, рассчитанная на детей младшего возраста (с 8 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий тяжелой атлетикой: мышечную силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию, вестибулярную устойчивость.

**Актуальность** Программа актуальна в период апробации системы персонифицированного финансирования дополнительного образования и дальнейшего перехода на спортивную подготовку. Программы основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

**Педагогическая целесообразность** Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности -* определяет последовательность изложения программного материала по месяцам обучения;

3) *Принцип вариативности -* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель** Программы:

* привлечение детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом,
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной тяжелоатлетической направленности;
* воспитание устойчивого интереса и позитивного отношения к спортивной деятельности и тяжелой атлетике в частности;
* формирование здорового образа жизни, воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* приобретение навыков тренировочной деятельности;
* подготовка резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

**Задачи** Программы:

* 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,
* повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,
* развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств,
* изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

**Возраст обучающихся** – от 10 до 15 лет. Группы формируются из детей и подростков обоего пола. Если есть возможность, то при формировании групп учитывается, что разница в возрасте не должна превышать 5 лет. Предварительная подготовка детей для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не требуется. При поступлении ребенок предоставляет медицинскую справку от участкового педиатра о возможности заниматься в спортивно-оздоровительной группе.

**Форма и режим занятий** – тренировочные занятия проводятся в течение 36 учебных недель, 6 часов в неделю (три тренировочных занятия по 2 академических часа, 1 академический час = 45 мин.). Форма организации деятельности – групповые занятия. Основными формами тренировочных занятий в ДЮСШ «Вымпел» являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия.

**Ожидаемые результаты:**

* дети и подростки вовлечены в занятия физической культурой и спортом, получают всестороннее физическое развитие, в процессе которого формируется здоровый образ жизни, воспитываются волевые, нравственные и эстетические качества личности;
* у обучающихся формируется устойчивый интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности и тяжелой атлетике в частности;
* закрепляются навыки тренировочной деятельности;
* обучающиеся, успешно выполняющие нормативы по ОФП, зачисляются в группы предпрофессиональной подготовки на начальный этап.

**1.1. Наполняемость групп и максимальный объем**

**недельной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст учащихся, лет | Количество учащихся в группе, чел. | | | Общий объем подготовки, кол-во часов | | Уровень спортивной подготовленности |
| минимальное | максимальное |  | в  год | в неделю |
| Спортивно-оздоровительный | 8-15 | 15 | 30 |  | 258 | 6 | Прирост показателей ОФП и СФП |

**1.2. Планирование и учет тренировочного процесса**

1. Тренировочный процесс в ДЮСШ «Вымпел» планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики,

восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по основам

анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Сроки реализации** Программы – 258 часов в год, длительность – 11 месяцев. Программа реализуется на базовом уровне.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки |  |
|  |  |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 140 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 92 |
| 4 | Медицинское обследование | 4 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 8 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 4 |
|  |  |  |
|  | Всего за год | **258** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Содержание и структура спортивно-оздоровительной подготовки**

Тренировочный процесс по данной Программе в ДЮСШ «Вымпел» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 43 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Групповые тренировочные занятие состоят из трех частей:

1. подготовительной,

2. основной,

3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация

занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

«двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие

скоростно-силовых качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.

- разучивание.

- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;

- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не

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

**3.2. Распределение тренировочных средств**

В тренировочном процессе запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. Расширение состава средств СФП в годы подготовки, обусловлено необходимостью хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, изучение которых начинается во втором полугодии .

**Из рывковых упражнений** это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

**Из толчковых упражнений** это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

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

Итого 26 упражнений.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.

2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из

и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.

4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

5. Тяга рывковая, хват обратный.

6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС

+ с помоста (можно стоя на подставке).

9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.

10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.

11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.

12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.

13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

14. ТТ до КС, стоя на подставке.

15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.

16. ТТ, хват обратный.

17. Тяга одной рукой.

18. Приседание со штангой на груди медленное.

19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без

выпрямления вверх.

20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.

21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов спортивно-оздоровительных групп, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям.

На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами.

**3.3. Медицинское обследование**

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**3.4. Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности ЦСП необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжёлой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие

тренировки на организм.

**Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

**Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок

функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП - способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы.

Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

**Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и

планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**3.5. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач программы является подготовка учащихся к участию в

организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Для оценки эффективности тренировочного процесса осуществляется прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. По результатам сдачи нормативов принимается решение о переводе спортсмена на следующий этап подготовки (группу ГНП).

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **Контрольные упражнения** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 40 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз) |
|  | Подъем ног к перекладине в висе на 1000 (не менее 3 раз) |
|  | - |
| Выносливость | Вис на перекладине (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку высотой 30 см за 10 с (не менее 5 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**5.1 Материально-техническое обеспечение*:***

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с [приказом](http://base.garant.ru/12178786/) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проводится в соответствии с Приложениями №11, №12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по тяжелой атлетике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий по стандарту/кол-во изделий по факту |
| Основное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 /2 |
| 2. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 8 /8 |
| 3. | Весы до 200 кг | штук | 2/2 |
| 4. | Магнезница | штук | 2/2 |
| 5. | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | комплект | 8 /6 |
| 6. | Табло информационное световое  электронное | комплект | 2 /2 |
| Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 7. | Гантели переменной массы от 3 до  12 кг | пара | 2 /5 |
| 8. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 /2 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 2/2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 10 /8 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | штук | 1/1 |
| 12. | Плинты для штангистов | пар | 3 /3 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 3/6 |
| 14. | Стеллаж для хранения дисков и  штанг | штук | 5 /5 |
| 15. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1/2 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 5 /6 |
| 17. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2/3 |
| 18. | Секундомер | штук | 3 /3 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 16 /18 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 16 /16 |
| 3. | Туфли тяжелоатлетические  (штангетки) | пар | 16 /16 |
| 4. | Трико тяжелоатлетическое | штук | 16 /16 |

**5.2. Информационное обеспечение:**

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по виду спорта тяжелой атлетике, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериалы об известных спортсменах России и мира);

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия и др.) специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи и др.);- интернет-ресурсы.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Чередниченко С.А.. Пособие: «Культуризм и пауэрлифтинг»; Донецк - 1992; 181с.

2. Барков В.А., Старченко В.Н.. Книга: «Атлетизм для всех»;-Мн.: Полымя 1993; 151 с.

3. Регулян В.Ф.. Книга: «Стать сильнее сильного»; Екатеринбург ИПП ‘’ Уральский рабочий’’ - 1993; 608 с.

4. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986; 175 с.

5. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Монография: «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений»; Екатеринбург: УГТУ, 1998; 154 с.

6. Дубинин В., Колтун Е., Рожков А., Отрох С., и др. Каталог: «Титан. Сила и красота»; Москва; 1992; 272 с.

7. Лапутин Н.П.. Книга: «Специальные упражнения тяжѐлоатлета»; М.: ФиС, 1973; 136 с.

8. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966; 200 с.

9. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970; 200 с.

10. Муравьѐв В.Л.. Методическое руководство: «Пауэрлифтинг - путь к силе»; М.: Издательство ‘’Светлана П’’, 1998.

11. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Энциклопедия современного бодибилдинга»; М.: ФиС, 1993; 3 тома.

12. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 1991; 112 с., ил.

13. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.

14. Джо Уайдер. Книга: «Бодибилдинг: фундаментальный курс». М.: СП ‘’Уайдер спорт-СУ’‘, 1992; 165 с., ил.

15. Остапенко Л.. Брошюра: «Питание в бодибилдинге».

16. Чурилин В.А., Чурилин Ю.А., Пимченков М.С., Яичников Ю.А.. Книга: «Культуризм для всех»; М., МГП ‘’Полисет’’ ВО К 90 ‘’Совэкспорткнига’’, 1991; 140 с., ил.

17. Методическое руководство. «По наращиванию мышечного объѐма и силы». ГЦИФК.

18. Методические рекомендации для занимающихся культуризмом. КФКиС г. Клайпеды

19. Плахов В.. Брошюра: «Атлетизм для вас». Общество «Знание» Украинской ССР, 1990.

20. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.

21. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.

22. Кот .И.. Брошюра: «Технология современного культуризма». Запорожье, РИП «Выдавець». 1992.

23. Стюарт МакРоберт. Книга: «Думай. Бодибилдинг без стероидов». М.: СП ‘’Уайдер спорт’‘, 1997; 224 с.

24. Кробкин В.Д.. Брошюра: «Нестандартное оборудование типовых спортивных залов и гимнастических площадок». Минск: Полымя, 1986.

25. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчек». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.

26. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.

27. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.

28. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.

29. Укран М.Л., Смолевский В.М., Шемин А.М.. Брошюра: «Атлетическая гимнастика (для юношей)». М.: ФиС, 1965.

30. Решетников С.Г.. Брошюра: «Ваши мышцы». М.: ФиС, 1971.

31. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Н.. Пособие: «Анатомия силы». М.: ФиС, 1980.

32. Платонов В.Н.. Книга: «Подготовка квалифицированных спортсменов». М.: ФиС, 1986, 288 с.

33. Романов А.О.. Книга: «Учебник спортсменов». М.: ФиС, 1964, 456с.

34. Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.

35. Донской Д.. Книга: «Биомеханика с основами спортивной техники». М.: ФиС, 1971.

36. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..

37. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ, утвержденный приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 мая 2001 г. № 390

38. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.