

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.И. ЧАРКОВА»

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ РХ ДО
«СШОР имени В.И. Чаркова»
_____ А.В. Тебеньков
«__» _____ 20__ г.

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства – весь период
- высшего спортивного мастерства – весь период

Разработчики Программы:
Методисты «СШОР имени В.И. Чаркова»
Тебенькова Ю.Н., Жданов О.С.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Государственного Автономного Учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени В.И. Чаркова» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 (далее – ФССП), разработана на основе Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ); Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ); Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ); Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р); Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее-Приказ № 634) В настоящей программе спортивной подготовки для СШОР используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

2. Тяжелоатлетический спорт - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

3. 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, создание необходимых условий

для эффективной подготовки резерва сборных команд города Абакана, Республики Хакасия и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям в «СШОР имени В.И. Чаркова» по тяжелой атлетике.

Для достижения поставленной цели в Программе решаются следующие задачи:

1. Отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

2. Сохранение здоровья спортсменов.

3. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4. Объединение финансовых, организационных, кадровых, информационных, методических и других ресурсов для подготовки спортсменов «СШОР имени В.И. Чаркова» по тяжелой атлетике в составе сборных команд города Абакана, Республики Хакасия, России на чемпионатах, кубках, Спартакиадах Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», устанавливаются, согласно, нормативных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», обозначены в Приложении 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (на основании Приложения № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённому Министерством спорта России от 09.11.2022 №949).

5. Объем Программы устанавливаются, согласно, нормативных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», зависят от периода подготовки и задач подготовки, и обозначены в Приложении 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (на основании Приложения № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённому Министерством спорта России от 09.11.2022 №949).

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

- основными формами учебно-тренировочных занятий в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия (теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и

анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), работа по индивидуальным планам подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия представляют собой занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы (Приложение №3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Приложение №4).

7. Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №1).

8. Календарный план воспитательной работы (Приложение №4).

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 5).

10. Планы инструкторской и судейской практики. Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи (Приложение №6).

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся, начиная с групп тренировочного этапа, должны **знать:**

- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими 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, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее

по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений спортсменами младших групп, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

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

Существуют следующие восстановительные средства:

1) Педагогические:

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

2) Психологические:

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

3) Медико-биологические:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня, сна и питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

4) Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин;
- ванны хвойные, солевые;
- сауна (баня) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы);
- ультрафиолетовые облучения;
- аэроионизация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию микро-макро и мезо циклов тренировочного процесса.

III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»

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 «тяжелая атлетика»;

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.

11.3. 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 «легкая атлетика»;

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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 выполнять 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.

12. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №7-10)

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются граждане, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа и предполагаемый результат освоения программы:

- укрепление состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных умений и навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Тренировочный этап

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из занимающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнившие норматив третьего юношеского спортивного разряда.

Основные задачи этапа и предполагаемый результат освоения программы:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этап спортивного совершенствования принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам.

Структура годового цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом этапа спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований, как на основных, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Основные задачи этапа и предполагаемый результат освоения программы:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этап высшего спортивного мастерства принимаются спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта), МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

Основные задачи этапа и предполагаемый результат освоения программы:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

14. Учебно-тематический план разработан в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», спецификой региона (Приложение №11).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Отличительной особенностью тяжелой атлетики как вида спорта является: максимальная индивидуализация работы, со спортсменами начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика

организации тренировочного процесса. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы.

16.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие специализированных помостов;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы:

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

17.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18 Информационно-методические условия реализации Программы

оробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: физкультура и спорт, 1977. - 254с.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

ерхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1966. № 11. - 21с.

ерхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264с.

орулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М: Теория и практика физической культуры, 2004. - 199с.

воркин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 160с.

укашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис. канд.пед. наук. - М.: 1972. - 35с.

едведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 272с.

едведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах, упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М.: 1996. - 59с.

оман Р. А. Тренировка тяжелоатлетов. - 2-е изд., перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175с.

Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: физкультура и спорт, 1985. - 600с.

Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ.культ. - 4-е изд., перераб. и доп./ Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: физкультура и спорт, 1988. - 238с.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: физкультура и спорт, 1974. - 252с.

Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. - М., 1976. - 29с.

Фролов В.И., Лукашев А.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник - 78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 28с.

Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 8. - 38с.

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации

Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА

Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА
(<http://www.wada-ama.org/>)

Официальный сайт ГАУ РХ ДО «СШОР имени В.И.Чаркова» <http://сшор.рф>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложений № 1, №2, №5 к
Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утверждённому Министерством
спорта России от 09.11.2022 №949)

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы 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 | | |
| | | 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 (человек) | | | | | |
| | | 8 | 6 | | 3 | | 1 |
| | | Возрастные границы лиц, поступающих/переводящихся на этап спортивной подготовки (лет) | | | | | |
| 9 | | 12 | | 15 | | 16 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 150 | 120 | 120 | 106 | 112 | 137 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 90 | 106 | 154 | 227 | 413 | 595 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 14 | 26 | 32 | 38 | 53 |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | 40 | 102 | 137 | 205 | 274 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 6 | 12 | 12 | 9 |
| 9. | Инструкторская практика | 1 | 1 | 3 | 9 | 12 | 9 |
| 10. | Судейская практика | 1 | 1 | 3 | 9 | 12 | 9 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 23 | 50 | 70 | 82 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-628 | 780-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

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 | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. 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 | | |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | 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 | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

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 | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | <p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... | |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | |
| 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. | ... | ... | ... |
| 4. | 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 |
| 4.2. | ... | ... | ... |

| | | | |
|----|--|-----|-----|
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |
|----|--|-----|-----|

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

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 | Что такое допинг? | В течение учебного года | Теоретические занятия, прохождение курса на сайте РУСАДА |
| | Исторический обзор проблемы допинга | | |
| | Мотивация нарушений антидопинговых правил | | |
| | Запрещенные субстанции | | |
| | Запрещенные методы | | |
| | Последствия допинга для здоровья | | |
| | Допинг и спортивная медицина | | |
| | Психологические и имиджевые последствия допинга | | |
| | Допинг и зависимое поведение | | |
| | Организация антидопинговой работы | | |
| | Процедура допинг-контроля | | |
| | Наказания за нарушение антидопинговых правил | | |
| | Профилактика допинга | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Что такое допинг? | В течение учебного года | Теоретические занятия, прохождение курса на сайте РУСАДА |
| | Исторический обзор проблемы допинга | | |
| | Мотивация нарушений антидопинговых правил | | |
| | Запрещенные субстанции | | |
| | Запрещенные методы | | |
| | Последствия допинга для здоровья | | |
| | Допинг и спортивная медицина | | |

| | | | |
|--|--|--------------------------------|---|
| | <p>Допинг и зависимое поведение</p> <p>Нормативно-правовая база антидопинговой работы</p> <p>Организация антидопинговой работы</p> <p>Процедура допинг-контроля</p> <p>Наказания за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Профилактика допинга</p> <p>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</p> <p>Контроль знаний</p> | | |
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>Что такое допинг?</p> <p>Исторический обзор проблемы допинга</p> <p>Мотивация нарушений антидопинговых правил</p> <p>Запрещенные субстанции</p> <p>Запрещенные методы</p> <p>Последствия допинга для здоровья</p> <p>Допинг и спортивная медицина</p> <p>Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>Допинг и зависимое поведение</p> <p>Нормативно-правовая база антидопинговой работы</p> <p>Организация антидопинговой работы</p> <p>Процедура допинг-контроля</p> <p>Наказания за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Профилактика допинга</p> <p>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</p> <p>Контроль знаний</p> | <p>В течение учебного года</p> | <p>Теоретические занятия, прохождение курса на сайте РУСАДА</p> |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта тяжелая атлетика»

План инструкторской (педагогической) и судейской практики

| № | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственный |
|----|--|--|---|
| 1. | <p>Организация, проведение спортивных мероприятий «СШОР имени В. И. Чаркова» по тяжелой атлетике, мероприятий города Абакана, Республики Хакасия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открытое первенство города Черногорска по тяжелой атлетике - Открытое первенство Орджоникидзевского района - Кубок Республики Хакасия среди мужчин и женщин по тяжелой атлетике - Открытое первенство «СШОР имени В.И. Чаркова» по тяжелой атлетике - Первенство Республики Хакасия среди юношей и девушек до 15 и до 17 лет - Чемпионат Республики Хакасия среди мужчин и женщин | <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> | <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> |

| | | | |
|----|--|--------------------------------------|--------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Первенство Республики Хакасия до 23 лет - Первенство города Абакана по тяжелой атлетике - Открытое Первенство поселка Копьево среди юношей и девушек, мужчин и женщин и ветеранов | <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> | <p>тренеры</p> <p>тренеры</p> |
| 2. | <p>Проведение бесед и теоретических занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактические беседы с воспитанниками о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков; - о достижениях российских спортсменов на чемпионатах России, Европы, Мира и Олимпийских играх; | В течение года | тренеры |
| 3. | Помощь в организации встреч с ведущими спортсменами и ветеранами спорта Республики Хакасии, ветеранами спорта | В течение года | тренеры |
| 4. | Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки или учебно-тренировочных группах под руководством тренера (с составлением программы тренировки, отвечающей поставленной цели и реализующей поставленные задачи) | В течение года | заместитель директора, тренеры |
| 5. | Самостоятельное изучение специальной литературы | В течение года | тренеры |

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

**Нормативы общей физической 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 |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2 Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Приседания(с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 1 | 1 |

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 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 | | | | |
| 2.1. | Приседания(с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 2.2. | Приседания(с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 2.3. | Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | количество 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» | | |

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение-вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с. | Количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 2.4. | 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» | | | |

Приложение № 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»
(на основании Приложения № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949)

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение-вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с. | Количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 30 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках | с | не менее | |
| | | | 18,0 | 14,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

