



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от «02»05.2023 г.
протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»
_____ Р.Н.Шафигуллин
_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»
«ЮНЫЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: весь период обучения

Разработчик: Зам. директора С.Р. Ежова Е.М.
Инструктор-методист Низамова О.Ф.

г. Бугульма
2023г



Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть программы	4
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2 Методическая часть программы	5
2.1 Спортивно-оздоровительный этап	5
2.2 Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале тяжелой атлетике	5
2.3 Теоретическая подготовка	6
2.4 Физическая подготовка	6
2.5 Психологическая подготовка	7
2.6 Воспитательная работа	8
2.7 Восстановительные средства и мероприятия	9
2.7.1 Педагогические средства	9
2.7.2 Психологические средства	9
2.7.3 Медико-биологические средства	10
2.7.4 Физические средства	10
2.8 Врачебный контроль	10
Список литературы	11
Материально-техническое обеспечение	Приложение 1



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Законом Республики Татарстан «О языках», Уставом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы

Тяжелая атлетика – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения. В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжелой атлетикой.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.



1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Возраст детей, участвующих в данной программе с 7 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Наполняемость группы: не более 12 человек.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы форм занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- спортивно - оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий:

- учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель;
- максимальное количество астрономических часов в неделю-4;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

- улучшение физической подготовленности детей;
- укрепление здоровья и общего самочувствия;
- выполнение массовых разрядов по тяжелой атлетике.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в показательных соревнованиях или открытых уроков с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и, кроме того, могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и техникой;
- тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий отделения тяжелая атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	65
3.	Специальная физическая подготовка	55
4.	Техническая подготовка	45
5.	Промежуточная аттестация	2



6.	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		184

Годовые учебные планы-схемы годичного цикла подготовки

Примерный годовой план распределения учебных часов

для спортивно-оздоровительных групп (46 недель):

Содержание	Месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	65
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Всего	19	17	17	17	16	16	16	16	16	18	16	184

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2.2 Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале тяжелой атлетике

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с данной инструкцией и расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.

1.2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

1.3. К занятиям допускаются лица, умеющие пользоваться спортивным инвентарем и знающие технику выполнения упражнений.

1.4. Проведение занятий должно соответствовать рабочей программе дисциплины «тяжелая атлетика» и регламентированным правилам соревнований;

1.5. Проинструктировать о том, что запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения: цепочки, серьги, кольца, браслеты, часы).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии каких-либо посторонних предметов в зале.

2.2. Соответствие необходимых для занятий санитарно-гигиенических условий.

2.3. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается пользоваться спортивным инвентарем.

2.4. Проинструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.5. Проверить исправность используемого инвентаря, оборудования.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Запрещается использовать неисправный инвентарь

3.2. Запрещается поднимать максимальные веса лицам, не имеющим соответствующей подготовки.

3.3. Добавлять или уменьшать вес на штанге необходимо только по одному диску с каждой стороны.

3.4. При подходе на максимальный вес должна быть обеспечена страховка партнером.



3.5. Запрещается умышленно бросать штангу или гантели во время неудачного выполнения упражнения.

3.6. Запрещается выполнение упражнений вдвоем, одновременно в одной рабочей зоне (на одном помосте)

4. Требования безопасности при аварийной ситуации:

4.1. Если произошел несчастный случай необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь.

4.2. Если пострадавший находится в сознании, его необходимо передать под наблюдение врача. При отсутствии сознания расстегнуть одежду, уложить пострадавшего на ровную поверхность, дать понюхать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь.

5. Техника безопасности после окончания занятий:

5.1. После окончания занятий необходимо убрать весь инвентарь на соответствующее место.

5.2. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.

2.3 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тяжелоатлетов. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
4	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах.

2.4 Физическая подготовка

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 обще развивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразием средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится 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.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники. 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.

2.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Средства и методы психологической подготовки. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:



- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

2.6 Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с 15 детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе



сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.7 Восстановительные средства и 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. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

2.7.1 Педагогические средства

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-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. 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 сердечно - сосудистой 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 сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

2.7.2 Психологические средства

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-преподавателя, 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.

2.7.3 Медико-биологические средства

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжёлой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме. Применение фармакологических средств носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

2.7.4 Физические средства

1. Массаж; 2. Сауна; 3. Гидропроцедуры; Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

2.8 Врачебный контроль

Зачисление в СШ на обучение проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану. Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.



Список литературы

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. « Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва». – М. 2005 г. 108 с.
2. Воробьев А.Н., Дуганов Ю.В. «Тяжелая атлетика».-М.:1981 г.-256 с.
- 3.Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
4. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru>







Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	6
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4
3.	Магнезница	штук	1
4.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели	штук	1
6.	Гири спортивные 16, 24 кг	штук	4
7.	Диски 5,10,15,20,25, 0,5,1,1,5,2,2,5	штук	98
8.	Замки для тренировок	штук	4
9.	Лавочка джеронда	штук	1
10.	Стенка гимнастическая для пресса и спины	штук	1
11.	Стенка гимнастическая с брусьями для пресса	штук	1
12.	Стенка гимнастическая с турником	штук	1
13.	Гриф женский с замками	штук	5
14.	Тренажер для кистей	штук	1
15.	Гриф тяжелоатлетический	штук	1
16.	Гриф штанги тяжелоатлетический с замками	штук	5
17.	Набор рукояток для блочных тренажеров	штук	11
18.	Диски технические 5 кг, 0,25 кг, 10 кг, 20 кг	штук	26
19.	Стойки для приседания со штангой	штук	4
20.	Табло	штук	1
21.	Телевизор	штук	1
22.	Пояс тяжелоатлетический	штук	3
23.	Стол для армрестлинга	штук	1
24.	Стойка для приседаний	штук	1
25.	Компьютер	штук	1
26.	Ноутбук	штук	1





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	 Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	 Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:29 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа