

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Елатьма»

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
протокол № 6 от 21.12.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»
А.В. Умнов
29.12.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 949 «Об утверждении
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Возраст обучающихся:
С 9 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:
заместитель директора: Громова Юлия Сергеевна,

р. п. Елатьма
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
3.	Система контроля	50
4.	Рабочая программа	78
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	118
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	119

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке:

- весовые категории
- возрастные категории
- рывок и толчок (Сумма двоеборья)

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 № 949 (-далее ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта по виду спорта «тяжелая атлетика» - 048 000 1 6 1 1 Я.

весовая категория 29 кг - двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048 006 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг - рывок	048 007 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг - толчок	048 008 1 8 1 1 Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048 010 1 8 1 1 С
весовая категория 45 кг - рывок	048 011 1 8 1 1 С

весовая категория 45 кг - толчок	048 012 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048 013 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг - рывок	048 014 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг - толчок	048 015 1 6 1 1 С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048 016 1 8 1 1 Я
весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 8 1 1 Я
весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 8 1 1 Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - рывок	048 020 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - толчок	048 021 1 6 1 1 Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048 022 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг - рывок	048 023 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг - толчок	048 024 1 6 1 1 А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048 025 1 8 1 1 Б
весовая категория 64 кг - рывок	048 026 1 8 1 1 Б
весовая категория 64 кг - толчок	048 027 1 8 1 1 Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048 028 1 8 1 1 А
весовая категория 67 кг - рывок	048 029 1 8 1 1 А
весовая категория 67 кг - толчок	048 030 1 8 1 1 А

весовая категория 71 кг - двоеборье	048 031 1 6 1 1 Б
весовая категория 71 кг - рывок	048 032 1 6 1 1 Б
весовая категория 71 кг - толчок	048 033 1 8 1 1 Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048 034 1 6 1 1 А
весовая категория 73 кг - рывок	048 035 1 6 1 1 А
весовая категория 73 кг - толчок	048 036 1 6 1 1 А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048 037 1 8 1 1 Б
весовая категория 76 кг - рывок	048 038 1 8 1 1 Б
весовая категория 76 кг - толчок	048 039 1 8 1 1 Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048 040 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг - рывок	048 041 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг - толчок	048 042 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048 043 1 6 1 1 Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048 044 1 6 1 1 Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048 045 1 6 1 1 Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048 046 1 8 1 1 Б
весовая категория 87 кг - рывок	048 047 1 8 1 1 Б
весовая категория 87 кг - толчок	048 048 1 8 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048 049 1 8 1 1 Б

весовая категория 87+ кг - рывок	048 050 1 8 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048 051 1 8 1 1 Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048 052 1 6 1 1 А
весовая категория 89 кг - рывок	048 053 1 6 1 1 А
весовая категория 89 кг - толчок	048 054 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048 055 1 8 1 1 А
весовая категория 96 кг - рывок	048 056 1 8 1 1 А
весовая категория 96 кг - толчок	048 057 1 8 1 1 А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048 058 1 6 1 1 А
весовая категория 102 кг - рывок	048 059 1 6 1 1 А
весовая категория 102 кг - толчок	048 060 1 6 1 1 А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048 061 1 6 1 1 А
весовая категория 102+ кг - рывок	048 062 1 6 1 1 А
весовая категория 102+ кг - толчок	048 063 1 6 1 1 А
весовая категория 109 кг - двоеборье	048 064 1 8 1 1 А
весовая категория 109 кг - рывок	048 065 1 8 1 1 А
весовая категория 109 кг - толчок	048 066 1 8 1 1 А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048 067 1 8 1 1 А
весовая категория 109+ кг - рывок	048 068 1 8 1 1 А

Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 26.08.2022)

1.1. Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Елатьма» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«тяжелая атлетика»**, утвержденной приказом Минспорта России от 05.08.2022 г. № 69543, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 года № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Приказ № 949);
- 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Рязанской области, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по тяжелой атлетике;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов в спортивных группах являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основные понятия физкультуры и спорта

Физическое воспитание - тренировочный процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья, совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, умственным, трудовым и др.

Спортивная подготовка - специальная направленность физического воспитания.

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями.

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания.

Физическое совершенство - высокая степень здоровья, высокий уровень физической подготовленности.

Индивидуализация - учет индивидуальных особенностей спортсмена при построении процесса физического воспитания - подбор средств, методов и форм занятий.

Тяжелая атлетика - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренировочного и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта «Тяжелая атлетика» и его отличительные особенности.

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.
Спортивная цель занятий- поднять над головой штангу как можно большего веса:

в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением на прямые руки; во втором- толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над вытянутой головой. Отличительная особенность этого вида спорта – проявление скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координированной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика – циклический, скоростно-силовой вид спорта.

Характерной чертой данного вида спорта является деление на весовые категории, что дает возможность добиваться успеха с учетом веса тела спортсмена. Еще одна положительная черта тяжелой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в этом виде спорта, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу, поэтому спортсмену следует развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила бы атлету за наименьшее время проявить максимальную силу. Все это требует высокой техники исполнения упражнений, без которой даже сильный спортсмен не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом, поэтому данный вид спорта можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и всего этого может быть недостаточно, если нет волевых качеств, решительности и смелости. Все упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в силах своего организма.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид

спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

В тяжелой атлетике установлены следующие весовые категории:

10 мужских весовых категорий: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

10 женских весовых категорий: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

10 весовых категорий юношей: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

10 весовых категорий девушек: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

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

приложения № 1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта тяжелая атлетика и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
 - наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

приложения № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТГ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия;

Формы проведения тренировочных занятий.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся).

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Группы начальной подготовки проводят учебно-тренировочные занятия в специализированном спортивном зале ГАУ ДО РО «Спортивная школа Елатьма».

Группы учебно-тренировочного этапа, проводят тренировочные занятия в специализированном спортивном зале ГАУ ДО РО «Спортивная школа Елатьма».

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тяжелой атлетике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одно тренировочного часа рассчитывается в часах и равна - 60 минутам.

- Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).
- Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки – двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»*)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (п. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8 Приказ № 634).

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой (контрольно-переводной) аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой (контрольно-переводной) аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную тренировку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

-*организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

-*система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в

спортивной предрасположенности к занятиям тяжелой атлетикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

-*тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

-*соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», формируемым на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных соревнований и мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

-*процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

-*процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в тяжелой атлетике содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по тяжелой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица № 1

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	3 года
	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (2 года)
Углубленной спортивной специализации (3 года)			
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей

учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «тяжелая атлетика».

2. Учебно-тренировочный этап:

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

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

4. Этап высшего спортивного мастерства:

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

Вернемся к учебно-тренировочному этапу. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Здесь главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану.

На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание

специальных физических качеств. Длительность этапа – 3-5 лет.

Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II – I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки 14 снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства, обязательное условие - КМС.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта. Длительность этапа – не ограничивается. Цель – получение разряда звания МС.

Этап высшего спортивного мастерства.

Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений, развития общей и специально- физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК.

Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки. Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

• Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

• Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика».

• Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

№ 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)			
		ЭНП	УТГ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ
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	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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		

Структура учебно-тренировочных процесса

Учебно-тренировочные занятия по тяжелой атлетике, как и в других видах спорта, включают в себя три (или четыре) части.

Общая структура учебно-тренировочного занятия базируется на определенных физиологических, психологических и педагогических принципах. Длительность учебно-тренировочного занятия определяется поставленной задачей, периодом

спортивной подготовки, возрастом, спортивным стажем и другими факторами, а также индивидуальными особенностями спортсмена.

В учебно-тренировочном занятии целесообразно выделить следующие части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Подготовительная часть.

В подготовительной части следует сформировать оптимальную установку спортсмена на решение определенных задач с помощью физических упражнений, а также психологической и педагогической настройки. Организм должен постепенно быть подведен к выполнению учебно-тренировочной нагрузки, так как внезапное выполнение высоких требований к двигательному и функциональному аппарату может привести к травмам, снизить эффект действия основного упражнения.

Основные задачи подготовительной части:

- раскрепощение - необходимо освободить атлета во время разминки от элементов закрепощенности, скованности, обеспечив оптимальное функционирование мышечной системы за счет эластичности и подвижности звеньев всего двигательного аппарата;
- разогревание и подведение к основной нагрузке - для тяжелоатлета очень важно в этой части занятия добиться увеличения ударного и минутного объемов крови, усиления вентиляции легких, повышения температуры тела (по внешним признакам покраснение тела) и частоты пульса;
- «двигательная настройка» - во время разминки происходит вработывание в режим специализированных актов, достижение оптимума двигательных реакций;
- «психическая настройка» - в тяжелоатлетическом спорте очень важно обеспечить во время занятий оптимальную возбудимость, сосредоточенность на главной задаче, создание психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов.

Обычно разделяют общую и специальную разминку. Общая разминка предшествует специальной.

В тяжелоатлетическом спорте, отличающемся от других своей ярко выраженной специфичностью, индивидуальностью, именно во время разминки необходимо обеспечить разносторонность и эмоциональность. Для этого в программу подготовительной части рекомендуется включать обязательно беговые (в умеренном темпе и с короткими ускорениями) упражнения, гимнастические движения на раскрепощение и растягивание. В разминку не следует включать сложные в техническом отношении упражнения. Подбираются преимущественно простые и знакомые упражнения, что позволяет избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в работу одновременно всех занимающихся атлетов. В общей разминке интенсивность упражнений постепенно возрастает.

Специальная разминка направлена на непосредственную подготовку атлета к выполнению тяжелоатлетических упражнений. Это осуществляется с помощью специально-вспомогательных, а в отдельных случаях - и соревновательных упражнений (имитированных с помощью гимнастической палки).

Общая длительность подготовительной части зависит прежде всего от условий подготовки к выполнению главной задачи основной части, от температуры воздуха в помещении, индивидуальной реактивности занимающихся, от их настроения и других факторов. Обычно она продолжается от 15 до 20 мин. Однако на этапе начальной подготовки разминка может быть длительностью и до 30 минут, поскольку в ней решаются задачи общефизической подготовки юных атлетов.

Основная часть.

Сразу же после подготовительной части включаются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники соревновательных упражнений. Почему это делается именно в начале основной части? Дело в том, что изучение или совершенствование технических элементов предъявляет предельно большие требования к концентрации внимания и полной готовности двигательного аппарата к выполнению сложных в координационном отношении движений, т. е. когда нервная система еще не утомлена.

Не менее важно и то, что формирование и дифференцировка новых двигательных условных рефлексов проходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы. Это условие опять-таки создается непосредственно после подготовительной части. Во многих случаях в тяжелоатлетическом спорте обучение технике выполнения упражнения происходит в сочетании в первой половине основной части занятий с развитием быстроты и скоростно-силовых возможностей. Уверенное выполнение соревновательных упражнений позволяет постепенно увеличивать поднимаемый вес штанги, и, следовательно, одновременно тренируются и специальные физические качества атлета.

Наряду с отмеченными выше факторами необходимо учесть и то обстоятельство, что скоростно-силовые упражнения, выполняемые после нагрузки большого объема, не будут способствовать развитию этого качества в полной мере. Во второй половине основной части занятий уместно использовать упражнения силового характера и силовой выносливости (тяга, приседания, жимы и т. п.).

Заключительная часть.

В заключительной части тренировочного занятия необходимо стремиться привести организм в нормальное послерабочее состояние. Для этого надо постепенно снижать нагрузку и менять средства тренировки. При этом следует помнить о том, что не рекомендуется в последнем упражнении основной части занятия делать «ударную» нагрузку с большими отягощениями.

Итак, в заключительной части тренировочного занятия наиболее эффективны такие упражнения, которые приводят к действию механизмов активного отдыха. Если в основной части тренировки функциональное состояние организма и в особенности сердечно-сосудистой системы подвергалось повышенной нагрузке, то в заключительной части происходит ее постепенное снижение. Здесь уместны упражнения эмоционального характера (игра в волейбол, настольный теннис и т. п.), которые хотя и усиливают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но тем не менее очень полезны для штангистов в плане освобождения их от чувства тяжести в мышцах и суставах. Естественно после таких игр потребуется некоторое время для успокоения организма (ходьба, дыхательные, расслабляющие упражнения).

Частными задачами в заключительной части являются:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других вегетативных систем;
- психическое стимулирование: завершение занятия на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений спортсменов в свете поставленных занятиями задач, ориентация занимающихся на очередные достижения.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

- Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*)

- Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в дополнительном образовании:
 - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*п. 3 главы III ФССП*).
- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*п. 4 главы III ФССП*).

Различают:

Контрольные соревнования, соревновательные поединки, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности

приложения № 4 к ФССП

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

2.3.4. Иные виды (формы)обучения.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП)
- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).
- Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.
- *Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*
- Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма». (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТГ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

Организация процесса спортивной подготовки

Система спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Компоненты системы спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов тяжелоатлетов, выраженный в спортивной направленности к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика» и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс - процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленных на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований и участия в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, областных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий;

- педагогический процесс - процесс непосредственной реализации программ спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культа здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- научно-методическое сопровождение - комплекс мер по анализу, корректировке, повышению эффективности спортивной подготовки;

- медико-биологическое сопровождение - медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание;

Ресурсное обеспечение - организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременное и необходимое финансирование реализации программы спортивной подготовки.

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» формирует структуру и осуществляет планирование деятельности Учреждения с учетом выше перечисленных компонентов системы спортивной подготовки:

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией, методическим и педагогическими советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

- спортивные группы формируются и комплектуются лицами, проходящими спортивную подготовку, в соответствии с таблицей ФФСР № 1 и №2. При этом они должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья), согласно

приказа Министерства здравоохранения РФ № 1144н от 23.10.2020 года «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом», а также на основании контрольно-вступительных нормативов по виду спорта «тяжелая атлетика».

- группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

- в отдельных случаях, лица проходящие спортивную подготовку, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебно-тренировочную группу в порядке исключения, по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебно-тренировочного года.

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

- в случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды Рязанской области и выше, и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства (по согласованию с Министерством спорта Рязанской области).

- при выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

- наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании групп, учитывается выполнение спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

- работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы.

- поступившие в спортивную школу распределяются по учебно-тренировочным группам с учетом возраста (класса в общеобразовательной школе), уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе, максимальное количество учебно-тренировочных часов в неделю устанавливаются в соответствии с приложением к ФФСП № 1 и № 2.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

- Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

- Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера-преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного учреждения спортивной направленности. Сущность воспитательной работы в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» состоит в создании условий для полноценного развития личности спортсмена путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность лица, проходящего спортивную подготовку, на всех этапах тренировочного процесса.

Основные направления воспитательной работы в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн, таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении учебно-тренировочных занятий, соблюдение тренировочного режима, выполнение определенных правил и указаний тренера-преподавателя.

Волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

Нравственность и духовность - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Главная задача - освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Воспитание морального качества служит личный пример тренера-преподавателя, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, внешний вид его должен быть безукоризненным.

Воспитательные задачи направлены:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- подготовку и проведение коллективных творческих дел;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а 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
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
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимата.	В течение года
6.	Реализация Антидопинговой программы Федерации тяжелой атлетического спорта	- недопущение случаев применения запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил; - получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами; - проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.	

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865

г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий на 2024 год.

№ п/п	Целевая аудитория	Программа /Тема	Организатор (Организация)	Тип мероприятия	Место проведения	Дата /Период проведения (Месяц)	Ответственный исполнитель /ФИО Лектора
1	ГАУ РО	Лучшая организация работы по антидопингу в учреждении	ГАУ РО "ЦСП"	конкурс	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	В течение 2024 года	Громова Ю.С.
2	Специалисты, спортсмены НП, спортсмены ТСС, персонал	Внесение изменений на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	Актуализация данных на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	Ежеквартально	Куркина О.И.
3	Медицинский персонал, специалисты, Спортсмены всех этапов подготовки, Персонал	Подключение спортсменов к Телеграм каналу Антидопинг-Рязанская область. Проведение информационной работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в					В течение 2024 года

		рязанской области			
4	Медицинский персонал,	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение в учреждении. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками	Текущие мероприятия	Ежемесячно	Медицинский персонал
5	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар	16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
6	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар	16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
7	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом;	Семинар	19.01.2023 г.	Протасова Г.Е.
8	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;	Семинар	23.01.2023 г.	Коккина И.Л.
9	Спортсмены НП	последствия применения допинга	Семинар	07.02.2023 г.	Семенов Ю.Н.
10	Спортсмены ТСС	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические	Семинар	07.02.2023 г.	Семенов Ю.Н.

		последствия и санкции;			
11	Персонал	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	15.02.2023 г.	Когтева С.Н.
12	Родители	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;	Семинар	20.02.2023 г.	Юдина Ю.В.
13	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
14	Спортсмены ТСС	риски использования пищевых добавок;	Семинар	15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
15	Родители	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	21.03.2023 г.	Морозова О.Н.
16	Спортсмены ТСС		вебинар	апрель	Русада
17	Спортсмены НП		вебинар	апрель	Русада
18	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	12.04.2023 г.	Куркина О.И.
19	Спортсмены ТСС	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	12.04.2023 г.	Куркина О.И.
20	Медицинский персонал	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;	Семинар	18.04.2023 г.	Конкина И.Л.
21	Персонал		вебинар	май	Русада
22	Персонал	«Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Семинар	15.05.2023 г.	Морозова О.Н.
23	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в	Семинар	17.05.2023 г.	Тетин В.В.

		запрещенный список;			
24	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	17.05.2023 г.	Тетин В.В.
25	Родители	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	Семинар	22.05.2023 г.	Конкина И.Л.
26	Спортсмены НП	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.	Семинар	07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
27	Спортсмены ТСС	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.	Семинар	07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
28	Специалисты, персонал,		вебинар	август	Русада
29	Спортсмены НП, спортсмены ТСС		вебинар	август	Русада
30	Родители	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар	09.08.2023 г.	Конкина И.Л.
31	Персонал	права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;	Семинар	16.08.2023 г.	Морозова О.Н.
32	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
33	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список; процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический	Семинар	21.08.2023 г.	Конкина И.Л.

		паспорт спортсмена;			
34	Родители	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;	Семинар	05.09.2023 г.	Морозова О.Н.
35	Спортсмены НП	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
36	Спортсмены ТСС	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
37	Персонал	«Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил»	Семинар	19.09.2023 г.	Протасова Г.Е.
38	Спортсмены НП	принцип строгой ответственности;	Семинар	09.10.2023 г.	Тетин В.В.
39	Спортсмены ТСС	принцип строгой ответственности; последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;	Семинар	09.10.2023 г.	Тетин В.В.
40	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и	Семинар	18.10.2023 г.	Конкина И.Л.

		использование системы АДАМС;				
41	Медицинский персонал				ноябрь, декабрь	Русада
42	специалисты				ноябрь, декабрь	Русада
43	Родители	«Последствия допинга»	Семинар		08.11.2023 г.	Морозова О.Н.
44	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;	Семинар		15.11.2023 г.	Протасова Г.Е.
45	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов в соответствии с Кодексом;	Семинар		20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
46	Спортсмены ТСС	требования к регистрируемому у пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;	Семинар		20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
47	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар		05.12.2023 г.	Морозова О.Н.
48	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар		05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий * План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: • спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. План реализации:
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство. Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например, “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности • спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

2. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

3. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

4. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом gusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течении всего периода обучения в ГАУ ДО РО «СШ «Елаьтма» тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятия и проведению соревнований. Так обучающиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок (с учетом степени тяжести заболевания). Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы Елаьтма и в Касимовском районе.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;

- провести учебно-тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту, каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по отдельным видам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники тяжелоатлетов. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2		Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» или Елатомской СОШ. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3		Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи. Судейство соревнований в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	

Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований

№ п/п	Название внутренних соревнований	Даты проведения	Роль обучающихся
1	Первенство по тяжелой атлетике ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	январь	Помощник судьи, помощник секретаря,
2	Открытое первенство ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по тяжелой атлетике	февраль	

3	Турнир ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по тяжелой атлетике	май	секретарь, судья при участниках
4	Первенство по тяжелой атлетике ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	октябрь	

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

• Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

• К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Спортсмен, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами отделения «тяжелая атлетика» медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке тяжелоатлетов, можно подразделить на три группы:

педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с

возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адапционных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план восстановительных мероприятий

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адапционных процессов
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; 	В течение всего периода реализации программы

<ul style="list-style-type: none">- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;- соответствует климатическим и погодным условиям.	
<p><i>Физиотерапевтические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);- аппаратная физиотерапия;- бани.	

3. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в текущем (выполнение контрольных упражнений), промежуточном (тестирование) и итоговом (выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов) контроле.

Текущий контроль проводится во время учебно-тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя.

Вступительные испытания проводятся два раза в год: **январь-февраль** и **сентябрь-октябрь**.

Промежуточный контроль проводится один раз в год: апрель, май (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговый контроль проводится один раз в год: декабрь.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом

Тестирование и контроль

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медикобиологический характер.

Существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др.

Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами зависит в большей степени от материальной базы спортивной школы (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее).

Методы педагогического контроля.

Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в тяжелой атлетике является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам, и конкретизация программы тренировочного процесса.

Контроль внешних факторов, воздействующих на спортсменов, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния);
- контроль воздействия тренера (профессиональность действий и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности спортсменов включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий спортсменов (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным. Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий);
- 2) протоколы тестирования;

3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

4) журнал учета травм (на спортивных базах).

Виды педагогического контроля.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей спортсменов к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов тренировочной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование тренировочных задач, средств и методов их решения.

Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий.

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью тяжелоатлета и достижения эффекта тренировки.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния спортсменов. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Методы биохимического контроля.

В практике обычно проводятся комплексные обследования тяжелоатлетов, дающие полную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма о его готовности выполнять физические нагрузки.

Инструментальные методы контроля.

Существует как известно *визуальный* и *инструментальный* виды контроля. Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники, состояния спортсмена), более точные показатели.

Для контроля за кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография.

Для контроля за динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания).

Для контроля за экономичностью используется набор спорт. Аппаратуры.

Для контроля за функциональным состоянием велоэргометр.

Комплексный контроль (КК) служит для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена тяжелой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

К К включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности и восстановительных мероприятий и т.д.).

Примеры тестов для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (теоретической, психологической, технической и тактической)

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов:

- с правилами гигиены;
- спортивной дисциплины;
- соблюдением чистоты в спортивном сооружении;
- рассказам о традициях тяжелой атлетики, его истории и предназначению.

Примечание: в группах НП знакомство юных спортсменов с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед тренировочными занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить лицам, проходящим спортивную подготовку, гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТГ теоретический материал распространяется на весь период обучения.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Приблизительные темы бесед:

- история физической культуры в целом;
- история тяжелой атлетики;
- философские аспекты спортивного противоборства;
- методические особенности построения тренировочного процесса;
- закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. История олимпийских игр. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий.

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности.

Тема 10. Пищевые добавки. Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 11. Допинг - неоправданный риск. Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

Примерные темы теоретических занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 1. Современное международное спортивное и олимпийское движение. Европейский союз тяжелой атлетике и его функции. Международная федерация тяжелой атлетике и ее функции. Международный олимпийский комитет и его функции. Олимпийские конгрессы.

Тема 2. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне

Тема 3. Физиология центральной нервной системы.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсменов о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая

Теоретическая подготовка - это процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка предусматривает приобретение необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки.

Тактическая подготовка - процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Психологическая подготовка - система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка формирует у спортсмена необходимые психологические и волевые качества для преодоления трудностей тренировочной и соревновательной деятельности, способы управления предстартовым состоянием, мотивацию спортивных занятий.

Периоды отдыха

Переходный период.

Ни одна тренировочная программа не может длиться вечно и после очередного этапа подготовки, который может быть 2-3 месяца, спортсмен выступает на соревнованиях. В независимости от того, достиг он планируемого результата или нет, наступает переходный период. Данный период подготовки не является второстепенным, как думают многие начинающие атлеты. Его значение достаточно велико.

Основные задачи переходного периода:

- полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередной подготовки.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, динамику нагрузок.

Для современной тяжелой атлетики характерна тенденция к сокращению переходного периода и исключению из него пассивного отдыха. Если в прежние годы продолжительность переходного периода часто достигала 1,5-2 месяцев, то в настоящее время она, как правило, ограничивается 2-4 неделями. Связано это с расширением календаря соревнований, с необходимостью выделения времени для подготовительного периода. Укорочение переходного периода и увеличение в нем различных видов двигательной активности обусловлено также необходимостью недопущения деадаптации систем энергообеспечения.

Первые 5-7 дней переходного периода можно полностью подчинить активному отдыху, исключить тренировочные занятия со штангой (да, от нее тоже нужно отдыхать и мышцами, и головой), максимально разнообразить образ жизни с целью полноценного физического и, особенно, психического восстановления. После этого активный отдых следует совместить с тренировочной работой, призванной не допустить явного проявления деадаптации.

Тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается на 60-80%; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает 2-4; занятия с большими нагрузками не планируются. Резко изменяется и направленность работы. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. При этом в процессе как активного отдыха, так и использования средств общефизической подготовки целесообразно

ориентироваться на новые средства, не применявшиеся широко в предшествовавшей тренировке.

К активному отдыху можно отнести различные спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и настольный теннис, плавание, различные виды функциональных тренировок в разумной форме. Такие тренировки являются достаточно эмоциональными, не перегружают психику спортсмена. А их разнообразие позволяет поддерживать уровень тренированности.

Тяжелоатлеты редко и без особого энтузиазма используют в своем тренировочном процессе аэробные нагрузки, особенно бег. Но в переходный период и этот вид активности вполне приемлем.

Нагрузки в этот период планируются малые и средние, количество повторений должно быть 4-8, подходов 2-4.

Также данный период является идеальным для залечивания и профилактики старых или хронических травм. Поэтому режим дня и питания должен разумно соблюдаться. Есть смысл уделить внимание таким направлениям как йога, стретчинг, миофасциальный релиз.

При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, величине нагрузки спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего года, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

В конце переходного периода нагрузку постепенно увеличивают, уменьшают объем средств активного отдыха, повышают количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Это позволяет сгладить переход от переходного периода к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (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 (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- медико - биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

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.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;

- физиотерапевтические;
- 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 (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) 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.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные

разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП)

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

Приложение № 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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

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»

Приложение № 7 к ФССП

№ 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	количество	не менее	

	20 кг на прямых руках в рычковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	раз	1	-
2.3.	Выпрыгивания 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»		

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»

Приложение № 8 к ФССП

№ 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 лежа 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 в замок 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»			

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»

Приложение № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 лежа 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 в замок 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.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

- сентябрь - октябрь и январь-февраль - набор и добор в группы спортивной подготовки;
- май - промежуточная аттестация;

- декабрь - принятие контрольно-переводных нормативов.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных испытаний по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода с НП-1 на НП-2, с НП-2 на НП-3 по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6
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		не менее	
			-	-	1	1	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода с УТГ-1 на УТГ-2, с УТГ-2 на УТГ-3
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			170	160	180	165	190	170
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+5	+6	+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	-	3
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)		не менее					
		1	-	3	-	5	-	
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее					
			8	6	9	7	10	8
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»						

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки

Цель контроля - оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Виды контроля:

- *этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта;
- *текущий контроль* направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- *оперативный контроль* предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	тренировочный	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей контрольных измерений на конец этапа подготовки;	климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до/ после	социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр

			тренировочной нагрузки.	
--	--	--	-------------------------	--

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» используются следующие критерии:

а) на ЭНП:

- уровень усвоения спортсменами преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики в тяжелой атлетике;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) ТЭ (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на ЭССМ:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Обязательным и важным элементом тренировочного процесса является систематический контроль уровня подготовленности спортсмена Учреждения.

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Сроки контрольных мероприятий в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» определяются в соответствии с тренировочным планом.

Цели, задачи и формы текущего контроля тренировочного процесса спортсменов.

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей спортсменов.

Основные задачи текущего контроля:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача по спортивной медицине;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль применяется ко всем спортсменам ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

Он осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
- во время тренировочных сборов тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля инструктором-методистом и (или) заместителем директора.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом содержания теоретического материала и учебно-тренировочных занятий.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов спортсменом;
- уровень освоения материала программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала программы спортивной подготовки по видам спорта «тяжелая атлетика» осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий». Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Цели, задачи и формы промежуточной аттестации:

- промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;
- осуществления перевода спортсменов на следующий тренировочный этап.

Промежуточная аттестация проводится во всех тренировочных группах ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», кроме СОГ.

Промежуточная аттестация осуществляется тренером-преподавателем и администрацией школы по приказу директора Учреждения.

Форму промежуточной аттестации выбирает тренер-преподаватель с учетом содержания теоретического материала и тренировочных заданий. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках расписания тренировочных занятий спортсменов.

В случае, если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП, теоретические знания за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и теоретическое тестирование считаются сданными, если спортсмен выполнил не менее 60% заданий (упражнений по ОФП, ответов на вопросы).

Обучающиеся, выполнившие или подтвердившие нормативы спортивных разрядов (КМС) и имеющие высокие спортивные достижения в текущем году, решением Тренерского совета могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты промежуточной аттестации тренер-преподаватель заносит в «Журнал учета групповых занятий» или протокол, который предоставляет заместителю директора.

Анализ результатов промежуточной аттестации рассматриваются на педагогическом совете.

Цели, задачи и формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», с целью определения уровня освоения программы и принятия решения об окончании обучения.

Целью итоговой аттестации спортсменов - достоверная оценка знаний, умений и навыков, а также уровня физической подготовленности на завершающем этапе освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

К итоговой аттестации допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», полностью выполнившие тренировочные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

В Учреждении установлена формы приема контрольно-переводных нормативов программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая и специально-физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;
- тактико-техническое мастерство-результаты участия на соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы устанавливаются согласно ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

Сроки приема контрольно-переводных нормативов устанавливаются согласно учебно-тренировочному плану и приказу директора Учреждения.

Для проведения итоговой аттестации спортсменов, не позднее одного месяца до начала ее проведения, создается аттестационная комиссия, которая утверждается приказом директора Учреждения.

Состав аттестационной комиссии в количестве пяти человек:

- председатель комиссии - директор Учреждения;
- члены комиссии - заместитель директора, инструктор - методист или лица их заменяющие.

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом аттестационной комиссии и рассматриваются на тренерском совете.

По решению педагогического совета директор Учреждения, в течении трех рабочих дней, издает приказ об окончании спортсменами отделения «тяжелая атлетика» обучения.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки

Контрольно-переводные и контрольно-промежуточные испытания по физической подготовке проводятся не более двух раз в год: январь-февраль, сентябрь-октябрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке по приказу директора Учреждения. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках спортсменов или в протоколе сдачи контрольных нормативов. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности спортсменов является постоянный рост спортивного результата и выполнение соответствующего спортивного разряда. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные тренировки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах Совершенствования спортивного мастерства.

Примечание: Нормативы, приведенные в таблицах, для спортсменов легчайших и тяжелых весовых категориях должны быть несколько заниженными.

Правила выполнения тестов по общей физической подготовке

Требования к выполнению теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног»

На выполнение прыжка в длину с места спортсмен имеет право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками одна минута. В протокол вносится лучшая попытка. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток, приземлившихся стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» и поднимает белый флажок. После неудачной попытки следует команда «Нет!» и поднимается красный флажок. Это происходит после того, если спортсмен нарушит правила выполнения упражнения.

В прыжке в длину с места спортсмену засчитывается неудачная попытка, если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет предварительный прыжок перед отталкиванием;
- после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

Требование к выполнению теста «Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги»

Тест выполняется из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество поднимания туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается поднимание туловища, если он:

- не касается поверхности мата тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- не касается локтями бедер.

Требование к выполнению теста «Поднимание ног к перекладине в виси»

Спортсмен принимает исходное положение вис на перекладине захватом сверху на ширине плеч. Для начала выполнения теста необходимо зафиксировать положение вися на перекладине ноги вместе прямые, после чего выполнять максимальное количество поднимания ног к перекладине до касания её обоими ногами, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися. Повторения не засчитывается, если выполняющий:

- ноги поднимает попеременно;
- ноги или руки сгибаются под углом 90°, происходит отталкивание от пола или касание других предметов.

Тест прекращается, если испытуемый остановился более чем на 3 секунды или слез с перекладины. Спортсмен выполняет тест один раз.

Требование к выполнению теста «Удержание в виси на согнутых руках»

Испытуемый с помощью тренера (инструктора) или скамьи принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу тренера он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже перекладины, секундомер останавливается. На сдачу теста дается одна попытка.

Правила выполнения тестов по специальной физической подготовке

Требование к выполнению теста «Прыжок в высоту с места толчком двух ног»

На выполнение прыжка вверх с места дается право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя

последовательными попытками одна минута. В протокол вносится лучшая попытка. Высота прыжка фиксируется сантиметровой лентой, прикрепленной к тяжелоатлетическому поясу, одетому на спортсмена и пропущенному через держатель, который прикреплен к полу. Спортсмен становится в стойку ноги врозь, стопы расположены между крепящимся фиксатором к полу, сантиметровая лента натянута, после чего можно совершать прыжок вверх с помощью сгибаний разгибаний ног. Судья произносит «Есть!» и поднимает белый флажок. После неудачной попытки следует команда «Нет!» и поднимается красный флажок. Это происходит после того, если спортсмен нарушил правила выполнения упражнения.

В прыжке в высоту с места спортсмену засчитывается неудачная попытка, если он:

- выполняет предварительный прыжок перед отталкиванием;
- совершает мах руками;
- совершает прыжок вперед, назад или в стороны более чем на 20см.

Требование к выполнению теста «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Встать перед гимнастической скамейкой, в основной стойке. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество запрыгиваний на скамью, сгибая ноги в коленных суставах под углом 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна превышать 3 секунд.

Требование к выполнению теста «Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно»

Встать ноги врозь, взяться руками за концы гимнастической палки сделать выкрут назад - вперед. Постепенно уменьшая расстояние между кистями, найти оптимальное положение, при котором можно перевести руки назад. При выполнении спортсмен должен сохранять положение стойки ноги врозь без наклонов туловища и головы. Лучший результат замеряется в сантиметрах.

Требование к выполнению теста «Отжимание в упоре лежа от пола»

Исходное положение – упор лежа (юноши – от пола; девушки – от гимнастической скамейки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч уровня параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество отжиманий, сгибая руки до угла 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна

превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается отжимание от пола, если он:

- рук не сгибает под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям;
- ноги и туловище при выполнении нарушают прямую линию;
- руки не выпрямляются при возвращении в исходное положение.

Правила выполнения тестов по технической подготовке
Требование к выполнению теста «б – рывок штанги с 50 % весом от
собственного веса тела»

Перед началом сдачи теста «Рывок штанги классический» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяют вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования.

Спортсмен принимает исходное положение, старт рывковый (захватом сверху, широким хватом) на установленной горизонтально перед его ногами штанги. По команде «Марш!» включается секундомер, спортсмен должен в максимальном темпе выполнить 10 – рывков штанги классический согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением с помоста над головой на полностью выпрямленные руки, одновременно разбрасывая и сгибая ноги). Во время этого непрерывного движения гриф может плавно двигаться вдоль бедер и туловища, никакая часть тела спортсмена, за исключением ступней, не может касаться помоста во время выполнения упражнения. Поднятый вес должен быть удержан в конечном неподвижном положении, руки и ноги выпрямлены, ступни на одной линии до тех пор, пока судья не даст сигнал опустить штангу на помост. Штангист может затратить необходимое ему время, чтобы подняться из положения седа и установить в конечном положении ступни ног на одной линии, параллельной плоскости туловища и грифа.

Судья стоит в 3-х метрах от помоста, спереди выполняющего, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, считая вслух засчитанный рывок штанги, после 10 засчитанного рывка секундомер останавливается, звучит команда «Стоп!». На выполнение данного теста дается одна попытка.

Неудачная попытка характеризуется:

- остановкой согнутой руки в локтевом суставе;
- остановкой движения при выполнении упражнения;
- опусканием плеча с прямой рукой или руками;
- опусканием или подъемом плеч в плечевом суставе в фиксации;

- касанием коленом помоста в седе;
- выполнением упражнения в полуприсед или стойку;
- касанием головы грифом во время выполнения упражнения;
- дожиманием одной или двумя руками снаряда во время фиксации;
- опусканием штанги на помост до сигнала судьи;
- касанием ягодичными мышцами пола в положении седа.

Требование к выполнению теста «10 – подъемов штанги на грудь с 50 % весом от собственного веса тела»

Перед началом сдачи теста «Подъем штанги на грудь» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяют вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования. Спортсмен принимает исходное положение, старт толчковый (захватом сверху, хватом на ширине плеч) на установленной горизонтально перед его ногами штанги. По команде «Марш!» включается секундомер, спортсмен должен в максимальном темпе выполнить 10 – подъемов штанги на грудь согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением с помоста на грудь одновременно разбрасывая и сгибая ноги). Во время этого непрерывного движения гриф может плавно двигаться вдоль бедер и туловища, никакая часть тела спортсмена, за исключением ступней, не может касаться помоста во время выполнения упражнения. Гриф не должен касаться груди до окончания движения. В конечном положении гриф находится или на ключице, или на груди выше сосков, или на полностью согнутых руках.

Спортсмен может затратить необходимое ему время, чтобы подняться и установить в конечном положении ступни ног на одной линии, параллельно плоскости туловища и штанги.

Судья стоит в 3-х метрах от помоста, спереди выполняющего, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, считая вслух засчитанные повторения, после 10 засчитанного повторения секундомер останавливается, звучит команда «Стоп!». На выполнение данного теста дается одна попытка.

Неудачная попытка характеризуется:

- остановкой движения при выполнении упражнения;
- касанием локтевым суставом бедра или коленного сустава;
- касанием коленом или коленями помоста в седе;
- выполнением упражнения в полуприсед или стойку;
- опусканием штанги на помост до сигнала судьи;
- касанием ягодичными мышцами пола в положении седа.

Требование к выполнению теста «15 – толчков штанги от груди с 50 % весом от собственного веса тела»

Перед началом сдачи теста «Подъем штанги на грудь» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяется вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования.

Спортсмен принимает исходное положение, стойка ног врозь со штангой на груди (захватом сверху). Перед выполнением толчка от груди ноги спортсмена должны быть полностью выпрямлены. По команде «Марш!» включается секундомер, спортсмен должен в максимальном темпе выполнить 10 – толчков штанги от груди согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением от груди над головой полностью выпрямленные руки, за счет одновременно разбрасывая и сгибая ноги в разножку или ножницы). Во время фиксации спортсмен возвращает ступни на одну линию, руки и ноги полностью выполнены, и ждет сигнала судьи опустить штангу на грудь.

Судья стоит в 3-х метрах от помоста, спереди выполняющий, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, считая вслух засчитанные повторения, после 10 засчитанного повторения секундомер останавливается, звучит команда «Стоп!». На выполнение данного теста дается одна попытка.

Неудачная попытка характеризуется:

- остановка согнутой руки в локтевом суставе;
- остановка движения при выполнении упражнения; - опускание или подъем плеч в плечевом суставе в фиксации;
- касание коленом помоста в положении «ножницы»;
- выполнение упражнения в стойке;
- касание головы грифом во время выполнения упражнения;
- дожимание одной или двумя руками снаряда во время фиксации;
- опускание штанги на грудь до сигнала судьи.

4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

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 тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-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. С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год. Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

Из рывковых упражнений - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС(коленных суставов), рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. **Из толчковых упражнений** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. 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 и приседания в «ножницах» со штангой; наклоны с отягощением на «козле» (гиперэкстензия) со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах сидя на плинте; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.

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 также 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.

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 тренировки 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.

Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов включает в себя:

- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
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 полу приседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено на ЭНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу, начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию тренировок, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения

подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

На ЭНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена. Предстартовое состояние организма. Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика"

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Различают:

Контрольные соревнования, соревновательные поединки, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы.

Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По характеру *нагрузки*, применяющиеся в спорте, *подразделяются* на:

- тренировочные;
- соревновательные;
- специфические;
- неспецифические.

По величине:

- на малые;
- средние;
- значительные;
- большие.

По направленности:

- на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на развитие различных двигательных способностей. Также следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата - более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Учебно-тренировочные нагрузки определяются следующими *показателями*:

- характером упражнений;
- интенсивностью работы при их выполнении;
- объемом работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в учебно-тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Объем работы.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

1. Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий в Учреждении.

3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о

технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях спортсмены ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

При планировании учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в Учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- учебно-тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп);
- учебно-тренировочный план на 52 недели;
- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
- расписание учебно-тренировочных занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ);
- план самостоятельной работы для групп НП и УТГ, в связи с эпидемиологической ситуацией или отсутствием тренера-преподавателя по причинам производственной необходимости, отпуском и др.;
- план-конспект учебно-тренировочных занятий (для всех спортивных групп);
- план теоретической подготовки на календарный год по данному виду спорта (для всех спортивных групп);
- план воспитательной работы по видам спорта, представленным в Учреждении (для всех спортивных групп);
- календарный план спортивно-массовых мероприятий на текущий год (учебно-тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований).

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Кроме того, для осуществления предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям и более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки спортсменам необходимо участвовать в тренировочных сборах. Рекомендуемый перечень тренировочных сборов и их

предельная продолжительность, требования к объему соревновательной деятельности указаны в приложении №2 к ФССП.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) *Единство общей и специальной подготовки* спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «Тяжелая атлетика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) *Непрерывность учебно-тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) *Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.*

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов:

- индивидуальных особенностей спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) *Цикличность учебно-тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов.

Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по тяжелой атлетике.

Общие требования безопасности.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с занимающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое (физкультурное) образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, выполнять тренировочную программу только в

присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, сдать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа с обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, Кодекс этики Учреждения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочном установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- занимающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 17-20°C, влажность - не более 40-60%.

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости

от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;
- провести инструктаж с занимающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку занимающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с директором ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»; во время занятий занимающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности в работе тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

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

Требования безопасности до окончания занятий.

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;
- проветрить тренажерный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группе этапа начальной подготовки, затем спортсмены переходят в группу учебно-тренировочного этапа.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для спортсменов в ГНП -1 в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Теоретическая подготовка.															
1.1.	Техника безопасности	2									2				4
1.2.	Правила соревнований	2									2				4
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		2												2
1.4.	Краткая история вида спорта				2										2
1.5.	Краткие сведения о строении человека			2											2
1.6.	Морально-психологическая подготовка											2			2
2. Практическая подготовка.															
2.1.	Общая физическая подготовка	14	15	15	15	14	11	12	13	15	15	15	14		168
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	4	4	5	6	6	6	6		65
2.3.	Техническая подготовка	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5	5	4		51
2.4.	Психологическая подготовка	2								2					4
2.5.	Восстановительные мероприятия						2	2							4
2.6.	Контрольные испытания					2							2		4
Итого		29	28	28	27	25	20	21	22	32	28	26	26		312

На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Первый месячный цикл ИП

№ п/п	Месяц, номер недели, тренировки Упражнения	Октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл.				2				2					2		2	
2	Р.п.п.			1			4	1				1					
3	Р.п.п. из п. гриф в.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р.п.п. из п. гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р.п.п.+ прыжки			4	1			6	1					1		1	
6	Т.Р.		5		3		5							4		4	
7	Т.Р. до КС	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.Р. + Р. П.п.			5		5											
9	Н. гр.												2				2
10	Т.кл.														2		
11	Н. гр. П.п.											2					
12	Н. гр. П.п. из и.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н. гр. П.п. из и.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н. гр. П.п. + Пр.											4	1		1		1
15	Т. Со стоек							2	3				3				3
16	Шв. Т. Со стоек					2	2				3						
17	Т.Т.										5		4		4		4
18	Т.Т. до КС									3	4	3			3		
19	Т.Т. + Н.гр.п.п.											5					
20	Пр.пл.	2	2	2				3	4			6			5		
21	Пр. гл.					3	3			4	6			5		5	
22	Ж.л.	3	3	6						5					6		
23	Накл. На «козле»	5	6			6	6			6				6		6	

Методические указания на первых три месяца обучения

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений:

- в первую неделю проходят все рывковые упражнения;
- во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);
- в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых;
- в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основно-тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять

5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что не выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Тренировки в первом календарном году для ГНП, как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалифицированные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов третьего года подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных

спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ. Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

В ГНП запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за урок по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одногодвух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в ГНП. Однако

большой ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания: в конце августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП это осуществляют ежегодно и на всех этапах подготовки.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма занимающихся, по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Тяжелоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение тяжелоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для спортсменов ГНП-2,3 в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Теоретическая подготовка.														
1.1.	Техника безопасности	2								2				4
1.2.	Правила соревнований	2								2				4
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		2											2
1.4.	Краткая история вида спорта				2									2
1.5.	Краткие сведения о строении человека			2										2
1.6.	Морально-психологическая подготовка										2			2
1.7.	Анализ соревнований					2								2
1.8.	Методика самостоятельной тренировки					2								2
2. Практическая подготовка.														
2.1.	Общая физическая подготовка	17	19	18	18	18	15	16	18	19	19	18	17	212
2.2.	Специальная физическая подготовка	8	9	10	9	8	7	8	9	10	10	9	9	106
2.3.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	54
2.4.	Психологическая подготовка				2		2		2		2			8
2.5.	Восстановительные мероприятия						2	2						4
2.6.	Контрольные испытания					2							2	4
2.7.	Участие в соревнованиях					2		3				3		8
Итого		33	35	35	36	38	29	33	33	38	38	35	33	416

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для спортсменов УТГ -1 в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Теоретическая подготовка.														
1.1.	Техника безопасности	2								2				4
1.2.	Правила соревнований	3												3
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4.	Краткая история вида спорта	2								2				4
1.5.	Краткие сведения о строении человека			2								2		4
1.6.	Морально-психологическая				2				2					4

	подготовка													
1.7.	Анализ соревнований	1		1						1	1			4
1.8.	Методика самостоятельной тренировки					2				2				4
2. Практическая подготовка.														
2.1.	Общая физическая подготовка	20	22	22	22	21	18	19	19	22	22	22	21	250
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	19	19	19	18	16	17	17	18	19	19	19	218
2.3.	Техническая подготовка	5	6	5	6	5	4	4	5	6	6	6	5	63
2.4.	Психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2	2	14
2.5.	Восстановительные мероприятия		2		2		2	2			2			10
2.6.	Контрольные испытания					3							3	6
2.7.	Участие в соревнованиях		4	4	2	2		6			2	4	2	26
2.8.	Инструкторская и судейская практика							3				3		6
Итого		53	55	55	53	51	42	53	43	55	54	58	52	624

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для спортсменов УТГ -3-5 в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Теоретическая подготовка.														
1.1.	Техника безопасности	2								2				4
1.2.	Правила соревнований	2								2				4
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4.	Краткая история вида спорта			2								2		4
1.5.	Краткие сведения о строении человека	3								2				5
1.6.	Морально-психологическая подготовка				2								3	5
1.7.	Анализ соревнований	1		1		1				1	1			5
1.8.	Методика самостоятельной тренировки	2				2				2				6
2. Практическая подготовка.														
2.1.	Общая физическая подготовка	23	24	24	24	23	20	21	23	24	24	23	23	276
2.2.	Специальная физическая подготовка	26	28	28	28	27	23	25	26	28	28	28	27	322
2.3.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	54
2.4.	Психологическая подготовка	3	2	2		3		2	3	2	2	2	2	23
2.5.	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2		2			2	2		14

2.6.	Контрольные испытания						3						3	6
2.7.	Участие в соревнованиях		4	4	4	4		6		4	4	4	4	38
2.8.	Инструкторская и судейская практика					3		3			4			10
Итого		66	67	68	65	69	51	63	57	70	72	66	66	780

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для спортсменов на ЭССМ в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Теоретическая подготовка.														
1.1.	Техника безопасности	2								2				4
1.2.	Правила соревнований	2								2				4
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4.	Краткая история вида спорта	2								2				4
1.5.	Краткие сведения о строении человека				3							2		5
1.6.	Морально-психологическая подготовка			2					3					5
1.7.	Анализ соревнований	1		1		1				1	1			5
1.8.	Методика самостоятельной тренировки	2				2				2				6
2. Практическая подготовка.														
2.1.	Общая физическая подготовка	17	17	19	17	17	10	13	17	18	19	17	17	198
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	41	41	40	40	37	38	39	40	41	41	40	478
2.3.	Техническая подготовка	10	11	11	10	10	8	9	10	11	12	12	10	124
2.4.	Психологическая подготовка	3	2		3		2	3	2	2	2	2	2	23
2.5.	Восстановительные мероприятия	2	2		2		2	2			2		2	14
2.6.	Контрольные испытания					3							3	6
2.7.	Участие в соревнованиях		4	4	4	4		8		4	4	6	4	42
2.8.	Судейская практика					4		4				6		14
Итого		81	79	80	76	84	57	76	72	84	83	86	78	936

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для спортсменов на ЭВСМ в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Теоретическая подготовка.														
1.1.	Техника безопасности	3								3				6
1.2.	Физическая культура и спорт	3								3				6

1.3.	Краткие сведения о строении и функций организма	3							3				6
1.4.	Физиологические основы тренировки	3							3				6
1.5.	Планирование подготовки	2			2				2				6
1.6.	Техника и тактика	2			2				3				7
1.7.	Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	1	1		1	1			1	1		1	7
1.8.	Анализ соревнований	2			2				2		2		8
1.9.	Методика самостоятельной тренировки	2				2	2		2				8
1.10.	Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение.	3							3				6
2. Практическая подготовка.													
2.1.	Общая физическая подготовка												
2.2.	Специальная физическая подготовка												
2.3.	Техническая подготовка												
2.4.	Психологическая подготовка												
2.5.	Восстановительные мероприятия												
2.6.	Контрольные испытания												
2.7.	Участие в соревнованиях												
2.8.	Судейская практика												
Итого													

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»

№ п/п	Квалификация, стаж	4 год	5 год	6 год	Высшее мастерство		
		2 разряд	1 разряд	КМС	7 год 1 этап	8 год 2 этап	9 год 3 этап и более
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Р. Кл.	+	+	+	+	+	+
2	Р. Из и. п. гриф н. к.			+	+	+	+
3	Р. Из и. п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. Из и. п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. И.п. ноги прям. В наклоне				+	+	+
6	Р. Из прямой стойки			+		+	+
7	Р. Кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. П.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. П.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. П.п. от КС					+	+

11	Р. П.п из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. П.п. из и.п. ноги прям. В наклоне			+	+	+	+
13	Р.п.п. из и.п. стоя на подставке			+	+	+	+
14	Р.п.п.+ пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. и КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно + быстро			+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медл. Подъем + медленное опускание				+	+	+
25	Т.Р.с пом. +из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
27	Т.Р. с 4 остановками+ медл. опускание+ Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р.+ Р. Кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Т. Кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. Кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т.кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. Кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н.гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н.гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н.гр. п.п. + Пр.+толчок		+	+	+	+	+
38	Н.гр. п.п. Шв.т.+ пр. (шт. вверху на вытянутых руках)	+					
39	Н.гр. п.п.+ шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв. Т. Со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв. Т+ толчок		+	+			
42	Шв. Т. Из-за гол.+ присед.			+			
43	Полутолчок+ толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+т. Из-за головы		+				
47	Пр. гр.+ толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п.от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямленных ног	+					
55	Т.Т. медленно-быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медленным опусканием				+	+	+

57	Т.Т. медлен. Подъем + медл. Опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 остановками				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+ быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС + Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т. + и.гр.	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Пр.пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр.пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга станковая рывковым хватом		+	+	+	+	+
67	Наклон со шт. на пл. с согн. В колен. ногах			+	+	+	+
68	Наклон со шт. на пл. с согн. В колен. Ногах + прыжок				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой + пр.		+				
72	Шв. Ж. из-за гл. хв. Т.+ Пр.				+	+	+
73	Шв. Р.хв. из-за гл. хв. Т.+ Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сосед. Из и.п. на пл.хв. рывковый	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)							
76	Пр. со штангой на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в ножи. Со шт. на пл.	+					
79	Пр. в ножи. Со шт. на гр.		+				
80	Пр. в ножи. Со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Наклоны с отяг. На козле	+	+	+	+	+	+
84	Наклоны со шт. на пл. стоя на прям. Ногах	+	+	+	+	+	+
85	Наклоны со шт. на пл. сидя на полу	+	+				+
86	Наклоны со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)							
87	Ж.р. хв. Из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж.р. хв. Из-за головы + пр. р. хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж.р. хв. Из-за головы, сидя в разножке	+	+				
90	Ж. сидя	+	+				

91	Ж. лежа на наклонной скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. Хватом		+				+
93	Протяжка вверх рывк. Хв.						+
94	Протяжка вверх т. Хв. + пр.		+				
95	Протяжка вверх от КС					+	+
96	Протяжка вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хв. Толчковый				+	+	+
98	Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Протяжка вверх из прям. Стойки, хват толчковый			+			
100	Протяжка вверх из прям. Стойки, хват рывковый		+	+			
Всего		37	52	62	70	79	84

Техника выполнения прыжка в глубину

Соскок. Стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед соскоком не сгибать ноги в коленях, не отталкиваться вперед (траектория падения должна быть отвесной), не отталкиваться от возвышения двумя ногами.

Приземление. Приземляться на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать). Приземление – очень ответственная часть прыжка в глубину. Оно должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию.

Нельзя приземляться на прямые ноги – это приведет к жесткому удару, чрезмерно усилит нагрузку на коленные суставы и нарушит последующие действия при отталкивании. Для смягчения удара на место приземления следует положить толстый (2,5-3,0 см) лист литой резины.

Амортизация. Глубина амортизационного подседания находится опытным путем. Чрезмерное подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жесткость удара и исключит возможность полноценного отталкивания. В обоих случаях существенно изменится режим работы мышц и снизится тренирующий эффект.

Отталкивание. Отталкивание выполняется вверх, очень энергично. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым. Пауза в этот момент снижает тренирующий эффект ударного режима работы мышц. Руки при соскоке отводятся назад-вниз и при отталкивании широким энергичным махом вперед-вверх помогают взлету.

Взлет. Взлет после отталкивания должен быть вертикальным. Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например,

флажок), который надо достать одной рукой. После взлета приземляться мягко, на обе ноги, с произвольным подседанием.

Двигательная установка. От того, как спортсмен настраивает себя на отталкивание, зависят правильность выполнения и, следовательно, тренирующий эффект прыжка в глубину. Амортизация и переход к вертикальному отталкиванию должны восприниматься как единое целостное действие с мощным концентрированным усилием, акцентированном на отталкивании. «Упруго, мощно оттолкнуться и взлететь как можно выше» - так следует настраиваться на выполнение прыжка.

Дозировка прыжка в глубину

Тренирующее воздействие регулируется высотой прыгивания, количеством прыжков в одной серии и количеством серий в одном занятии.

1. Высота прыгивания. Для тяжелоатлетов с массой тела до 100 кг оптимальной является высота прыгивания до 0,7 м (не более); выше 100 кг – 0,5 – 0,6 м.
2. Количество прыжков в серии. Замедление перехода от амортизации к отталкиванию и снижение высоты взлета (что легко оценивается объективно) – сигнал к прекращению прыжков. Оптимальное количество прыжков в серии – 10.
3. Количество серий в занятии. Оптимальная дозировка прыжков в глубину в одном занятии – 4 серии по 10 раз.

Методические указания

1. Прыжки в глубину можно выполнять после основной работы со штангой, лучше на следующий день.

2. Прыжкам в глубину в каждом занятии должна предшествовать специальная разминка, включающая вертикальные прыжки с наскоком на обе ноги и несколько отталкиваний не в полную силу после прыжка с небольшой высоты (0,3 – 0,4 м).

3. Отдых между прыжками в сериях произвольный. Специально увеличивать его не следует. Обычно это 3 – 5 мин. Отдых между сериями не должен быть пассивным. Упражнения на расслабление, потряхивание мышц, медленный непринужденный бег способствуют восстановлению работоспособности опорно-двигательного аппарата.

4. Прыжки в глубину нельзя применять систематически и превышать рекомендуемую дозировку. Высококвалифицированным тяжелоатлетам прыжки в глубину целесообразно использовать не только на предсоревновательном, но и на подготовительном этапе, но не более 2 – 3 раз в году. В каждом случае объем нагрузки в приседаниях надо снижать.

Прыжки в глубину следует использовать не более 3 раз в неделю (через день) и не более 4 серий по 10 прыжков в одном занятии. Общее количество прыжков в мезоцикле подготовки не должно превышать 380 – 400.

В остальное время следует обязательно планировать прыжковую подготовку в каждой тренировке: на «козла», в длину, тройные и т.д. Общее количество – от 10 до 20 прыжков.

Актуальные задачи технической подготовки юных тяжелоатлетов

Спортивная подготовка юных тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка). Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов (В.М. Дьячков). Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающей, уступающей, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом атлет должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Так, в последние десятилетия существенно изменилась техника выполнения темповых упражнений. В настоящее время преимущество имеют молодые спортсмены, обладающие высокой скоростью выполнения упражнений, координацией, гибкостью и ловкостью. Они быстрее находят наиболее оптимальный режим мышечной работы при подъеме штанги. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

Техника выполнения рывка и толчка

Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам: исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги); подъем штанги от помоста до начала подседа (тяга) - предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв; подсед и вставание; толчок от груди.

Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение. Большинство атлетов устанавливает ноги на старте или на ширине ступни, или несколько шире.

Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение. Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или

незначительно отклоняется от них (рис. 3.1 [1]). Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела - у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется по отношению к помосту почти под углом 45° . Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, $45-90^\circ$). Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова - в естественном положении, взгляд направлен вперед-вниз, на помост. Хват в толчке – примерно на ширине плеч, в рывке – широкий, реже – средний. Поэтому ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при подъеме штанги усилие было бы наибольшим.

Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются ДРУГ от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных – больше. Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. По Р.А. Роману и М.С. Шакирзянову, в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее.

Первая фаза подъема штанги – до начала подседа (тяга). Эта фаза подразделяется на две части (А.А. Лукашев).

Первая часть начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ). Атлеты высокого класса начинают движение за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах со значительного поднимания таза вверх и выпрямления рук в локтевых суставах, что, например, характерно для В. Алексева (А.С. Медведев, А.А. Лукашев). Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. На первую часть движения затрачивается в среднем $0,24 - 0,30$ с.

Вторая часть – предварительный разгон (рис. 3.1[2]). Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах следующие: в рывке – примерно 145° , в толчке (при подъеме штанги на грудь) – $150 - 155^\circ$. Проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза подъема штанги – «подрыв». Состоит из двух частей – амортизационной и финального разгона.

Амортизационная часть (рис. 3.1[3]) продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц – разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно 130° . На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке $0,11 - 0,14$ с, в толчке – $0,16 - 0,20$ с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это – последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер.

Финальный разгон (рис. 3.1[4]) длится до максимума разгибания ног и туловища.

Атлет после подрыва немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах.

Как правило, тяжелоатлеты высокого класса быстро выполняют подрыв, высоко поднимаясь на носки. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и ноги выпрямлены.

Некоторые специалисты при анализе техники классических упражнений относят подведение коленей при выполнении рывка и толчка к периоду тяги, а окончательное разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах – к подрыву. А.А. Лукашев на основании комплексных исследований пришел к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, осуществленные В.И. Фроловым, показали правильность такого вывода.

Известно (А.А. Лукашев, В.И. Фролов), что чем быстрее происходит переход от амортизационной части к финальному разгону, тем эффективнее подрыв. Особенно следует отметить нежелательность увеличения времени сгибания ног в амортизационной части.

Подсед. Он состоит из двух частей – взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа.

Первая часть (рис. 3.2[5]) заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за 0,16 – 0,20 с.

Вторая часть (рис. 3.2[6]) длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро.

В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до 45°, туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести – над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся возможно больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах.

Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц – разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди большинство атлетов используют амортизационные свойства грифа.

Толчок от груди (рис. 3.2[7]). В исходном положении атлет должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет – штанга находится над серединой стоп. Голова – в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах.

Полуподсед (рис. 3.2[8]). выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до 100-110°. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. Вначале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет

резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10% (А.Т. Иванов).

Выталкивание штанги производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выталкивания – в среднем 0,2 с.

Подсед под штангу (рис. 3.2[9]). Начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного поло107морти в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

Вставание после подседа начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.










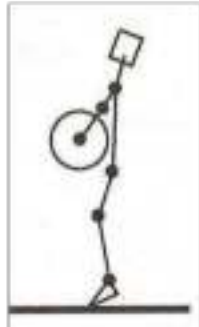
Первая фаза – подъем штанги до подседа		Вторая фаза – подрыв		Третья фаза – подсед	
момент отрыва штанги от помоста (МОШ)	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие атлета со штангой в опорной фазе
					
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

Рис. 1. Фазовая структура рывка

Подъем штанги до подседа		«Подрыв»	
МОШ	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон
			
[1]	[2]	[3]	[4]

Подсед		Толчок штанги от груди		
взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Исходное положение	Полуподсед и выталкивание	Подсед под штангу и вставание
				
[5]	[6]	[7]	[8]	[9]

Рис. 3 Фазовая структура толчка

Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях

1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.
2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга посылаются строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.
3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.
4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с

хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое.
6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30-40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.
7. Приседание со штангой на плечах, стоя на носках. При опускании вниз атлет поднимается на носки и, балансируя, спокойно приседает. В конце приседания задняя поверхность бедер полностью соприкасается с икроножными мышцами, спина согнута, подбородок прижат к груди. После 3-4 пружинистых покачиваний в седее атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты.
8. Исходное положение – гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам.
9. Исходное положение – гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет – штанга располагается ближе к пяткам.
10. Исходное положение – гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет – штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам.
11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам.
12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.
13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног). Туловище поставлено вертикально, впереди стоящая нога в приседе имеет острый угол.

Примечания:

во-первых, упражнение нужно постоянно включать в утреннюю зарядку без отягощения. Упражнение «ножницы» без отягощения следует выполнять перед этим же упражнением с отягощением. Приседание и вставание должно осуществляться с впереди стоящей ноги назад, нога, стоящая сзади, остается прямой;

во-вторых, при первом выполнении приседания в «ножницы» глубина приседаний средняя.

По мере увеличения подвижности в тазобедренных суставах приседания становятся более глубокими. Приседания необходимо осуществлять мягко (не резко), в противном случае можно легко получить травму;

в-третьих, по мере успешного выполнения этого упражнения впередистоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

14. Тяга станковая (хват рывковый, толчковый). Упражнение лучше выполнять, стоя на возвышении. В нижнем положении ноги в коленных суставах выпрямлены. В верхнем положении плечи сохраняются над грифом штанги, упражнение заканчивается активной работой трапецевидных мышц.

Распределение учебно-тренировочных средств по годам подготовки.

Как видно из представленной таблицы, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

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 сверху 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 стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; 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 сверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться

больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

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 II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Так, если у спортсменов II - I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

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. На

этапе становления спортивного мастерства основная задача - стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных - 23-24%, и на предсоревновательных этапах - 4- 18 %.

При таком построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

Планирование методов учебно-тренировочного процесса в зависимости от этапа подготовки.

№ п/п	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для спортсменов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные		42	58		54	16		39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные		45	55		41	59		43	57

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки.

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмен высокого класса	1	24	15	40
	2	22	15	39
	3	24	18	45

Согласно периодизации учебно-тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

*Периодизация объема нагрузки из расчета 4-недельный цикл
(средние показатели за год).*

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
1124 Спортсмен высокого класса	1	1900	1330	1100
	2	2280	1410	1500
	3	2630	1500	1870

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах.

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях.

Интенсивность квалификации спортсмена	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмен высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

Параметры интенсивности среднетренировочного веса - в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов - разрядников их нужно запланировать больше.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл.

квалификации спортсмена	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11		75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4		72
Спортсмен высокого класса	16	63	19	2	2	71

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл.

квалификации спортсмена	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5		74
Спортсмен высокого класса	11	55	31	3	3	73

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

4.2. Учебно-тематический план.

ЭС П	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭН П	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭСС М	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ЭВС М	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующей 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена. Предстартовое состояние организма. Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «тяжелая атлетика»

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 тренажерного зала;
- 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, необходимыми 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магnezия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магnezинца	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медцизибол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1

33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТГ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	3	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», руководящими и иными работниками;

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- 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 22.05.2022, 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).

-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).

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

Главная задача – это непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»: курсы повышения квалификации, мастер-классы, круглые столы, методические объединения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Локально-нормативные акты

1	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2	Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 года № 672)
3	ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
4	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679) (с изменениями и дополнениями)
5	Приказ Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636(с изменениями и дополнениями)
6	Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645(с изменениями и дополнениями)
7	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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(с изменениями и дополнениями)
8	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

9	Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
---	--

2.Список литературных источников.

1	Беляев В.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" [Текст] / В. С. Беляев, Ю. Л. Тушер, Д. Н. Черногоров ; Министерство спорта Российской Федерации, Федерация тяжелой атлетики России, Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный научный центр физической культуры и спорта". - Москва : ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", 2016. - 244 с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-905395-26-0 : 1000 экз.
2	Верхошанский Ю.В. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта: Проблемы оптимизации тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -3 3 1 с.
3	Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: /Ю.В. Верхошанский. Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4	Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
5	Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
6	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. Культура» / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат). – Список лит.: с. 229-230. – ISBN 978-5-406-02935-0 : 252-00.
7	Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] . – Минск : Выш. Шк., 2011. – 350 с. – ISBN 978-985- 06-1979-2.
8	Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 (022300) - Физическая культура и спорт / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - Москва : Советский спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 161, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-9718-0074-4
9	Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст : (Науч.-пед. основы системы многолет. подгот. юных тяжелоатлетов) / Л. С. Дворкин. - Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1989. - 197,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-7525-0058-3 : 70 к.

10	Коваленко Т.Г. Основы спортивной тренировки : Учеб.-метод. пособие / Т. Г. Коваленко, О. А. Моисеева, М. Г. Рыжкина; М-во образования Рос. Федерации. Волгогр. гос. ун-т. - Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2001. - 83, [3] с.; 21 см.; ISBN 5-85534-425-8
11	Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
12	Ливанов О.И. О некоторых биомеханических характеристиках движения штанги в рывке и при подъеме на грудь / О.И. Ливанов, А.И. Фаламеев // Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 22-25.
13	Марченко В.В. Программирование тренировочных нагрузок у квалифицированных тяжелоатлетов на предсоревновательном этапе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Ин-т физической культуры. - Москва, 1985. - С. 33-36.
14	Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования / Л. П. Матвеев. - Изд. четвертое, испр. и доп. - СПб. [и др.] : Лань, 2005. - 377, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-8114-0585-5 : 3000
15	Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
16	Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
17	Матвеев Л. П. М33 Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил. ISBN 5—278—00326—X
18	Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
19	Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие – 1999. -84 с. –ISBN 5- 85534-277-8 : 18-00.
20	Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и учителей физ. Культуры / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова; ВолГУ ; ВГАФК. - 2003. – 152 с.

	– ISBN 5-85534-785-0 : 200-00.
21	Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 86 с. - ISBN 5-85534-425-8 : 18-20.
22	Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / В. Н. Платонов. - Киев : Вища шк., 1984. - 350 с. : ил.; 22 см.
23	Привес М.Г. Анатомия человека / М. Привес, Н. Лысенков, В. Бушкович. - 4-е изд. - М. : Мир, 1981. - 24 см. Т. 1. Общая часть; Двигательный аппарат; Система органов питания; Органы внутренней секреции. - М. : Мир, 1981. - 619 с. : ил.; ISBN В пер. (В пер.) : 4 р. 33 к.
24	Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
25	Роман Р.А. Жим, рывок, толчок [Текст] : Техника лучших атлетов мира / Р. А. Роман, М. С. Шакирзянов. - Москва : Физкультура и спорт, 1970. - 144 с. : ил.; 22 см.
26	Роман Р.А. Рывок, толчок [Текст] : (Техника лучших тяжелоатлетов мира). - Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 110 с. : ил.; 22 см.
27	Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с., ил. ISBN 5-93512-029-1
28	Садовников Е. С. Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания [Электронный ресурс] – 2013. – 142 с. – ISBN 978- 5-9669-1188-1 : 176-46.
29	Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры.
30	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 9-е изд., испр. И доп. – М. : Академия, 2011. – 480 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование). – ISBN 978-5-7695-8487-9 : 470-58.

3. Интернет-ресурс:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России URL: <https://rfwf.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
7. Медиа-сайт Мир тяжелой атлетики <http://www.heida.ru/index.php/tutorials-mainmenu-48/media-sajty-o-tyazhelej-atletike>