

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Великого Новгорода
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 21.04.2023 года

Утверждено
Приказом директора
МАУДО «СШОР № 1»
от 21.04.2023 № 21

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Великий Новгород
2023

Содержание

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
	Объем Программы	5
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
	Годовой учебно-тренировочный план	6
	Календарный план воспитательной работы	8
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
	Планы инструкторской и судейской практики	15
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	Система контроля:	23
	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	23
	Оценка результатов освоения Программы	25
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30
4	Рабочая программа по тяжелой атлетике	33
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.	33
	Учебно-тематический план	35
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию	58
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
	Материально-технические условия реализации Программы	60
	Кадровые условия реализации Программы	62
7	Информационно-методические условия реализации Программы	64
	Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы	64
	Перечень информационно-методического обеспечения спортивных дисциплин	65

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в МАУ ДО «СШОР № 1» (далее – учреждение)

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.

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 (далее – ФССП);

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тяжелой атлетике. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (ЭНП);

учебно-тренировочный этап (УТЭ);

совершенствование спортивного мастерства (ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы на этапах подготовки установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Тренировочная работа в Учреждении строится на основе данной Программы в соответствии с годовым тренировочным планом МАУ «СШОР № 1», рассчитанным на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико- тактическую,

психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении в пределах объема учебно-тренировочного процесса в зависимости от года и этапа спортивной подготовки.

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов рекомендуется осуществлять многолетний мониторинг за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с периода начальной подготовки.

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 спортсменом 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 должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
 - стаж занятий в тяжелой атлетике;
 - спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
 - результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
 - состояние здоровья спортсмена;
 - уровень спортивной мотивации спортсмена;
 - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
 - наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
 - обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
 - наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
 - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.
- В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет 1 г - 2 г	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4, 5	6	10 - 12	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520 - 624	780	936	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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.

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

Годовой учебно-тренировочный план:

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

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	56	55	47	36	26	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	26	32	38	52	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	8	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	14	11	8	8	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	4	4	4	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	3	2	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	3	2	4

Поэтапное распределение годовой нагрузки

Таблица № 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1	УТГ-2,3	УТГ-4,5		
Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	15	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	

		Наполняемость групп (человек)						
		8		6			3	1
1.	Общая физическая подготовка	132	172	244	294	280	244	250
02.	Специальная физическая подготовка	58	82	166	200	296	486	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	21	24	62	94	125
4.	Техническая подготовка	32	34	42	50	62	48	62
5.	Тактическая подготовка	2	4	6	7	8	5	12
6.	Теоретическая подготовка	3	5	10	13	16	17	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	5	8	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	6	9	10	6	12
10.	Судейская практика	-	-	10	10	14	12	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	12	6	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	10	10	36
Общее количество часов в год		234	312	520	624	780	936	1248

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-	В течение года

		<p>тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в городских спортивно-массовых мероприятиях 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, 	В течение года

		воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Таблица № 8

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	

5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех спортивных групп и преследует следующие цели: предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; овладение занимающихся конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 9 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в МАУ ДО «СШОР № 1».

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 9

Наименование мероприятия	тема	Ответственный	Периодичность, сроки
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов		Руководитель учреждения	январь
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	декабрь
Этап начальной подготовки			
Теоретическое занятие	«Ценности спорта» Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Теоретическое занятие	Список запрещённых препаратов ВАДА	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Интерактивное занятие	Пулы тестирования спортсменов. Процедура	Тренер-преподаватель,	По графику

	допингконтроля. Правила и порядок его проведения.	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	
Беседа	Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена	Тренер-преподаватель	По графику
Теоретическое занятие	Права и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА и ВАДА о дисквалификации спортсмена.	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Интерактивное занятие	Ответственность спортсменов и персонала антидопингового законодательства	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Викторина	Контрольное занятие по пройденным темам	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Спортивно-массовое антидопинговое мероприятие	Спортивно-образовательное мероприятие «Весёлые старты «Честная игра»»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Викторина	Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Онлайн обучение на сайте РУСАДА курса до 12 лет	Прохождение образовательного курса на платформе «Тригонал»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	Январь-май
Этапы учебно-тренировочный, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства			
Викторина	Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Теоретическое занятие	«Ценности спорта»: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Интерактивное мероприятие	Список запрещённых препаратов ВАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По графику

		учреждении	
Теоретическое занятие	Пулы тестирования спортсменов. Процедура допингконтроля. Правила и порядок его проведения	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Теоретическое занятие	Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Викторина	Пава и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА м ВАДА о дисквалификации спортсмена.	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Теоретическое занятие	Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопингового законодательства, формирование критического отношения к допингу	Тренер-преподаватель	По графику
Викторина	Контрольное занятие по пройденным темам	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Родительское собрание	Повестка «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	По графику
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение образовательного курса на майте «РУСАДА»	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	Январь-май
Обучение тренеров-преподавателей			
Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил».	Довести информацию об основных видах нарушений антидопингового законодательства и об ответственности спортсменов и персонала спортсменов, допустивших эти нарушения	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Семинар «Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Обсудить взаимодействие тренеров-преподавателей и родителей по формированию антидопинговой культуры спортсмена	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение образовательного курса на платформе «Триагонал»	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	Январь-март
---------------------------------	---	--	-------------

Теоретическая часть антидопинговых мероприятий.

Содержание тем:

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).

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.
- Принципы «фейр плей».

Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 3. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.

Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

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.

Тема 4. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 5. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 6. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 7. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия 86 допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 8. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 10. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 11. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права 87 спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 12. Наказания за нарушение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Сервисы по проверке препаратов, риски использования биологически-активных добавок. Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 13. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 14. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена. Размещение на информационных стендах и на официальном сайте учреждения документов регламентирующих антидопинговую деятельность.

Планы инструкторской и судейской практики.

Тяжелая атлетика как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса тяжелоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных

и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тяжелой атлетики. Поочередно, выполняя роль инструктора, атлеты учатся правильно называть преподаваемые действия в соответствии со спортивной терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Рекомендуется участие инструктора - новичка на школьных или городских соревнованиях в качестве секундометриста или судьи при участниках.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта тяжелая атлетика. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований городского и областного масштабов на судейских должностях присваивается судейская квалификационная категория «Юный спортивный судья» и действует по достижению 16 лет.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тяжелой атлетике.

Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ и ВСМ:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке под руководством тренера-преподавателя.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секундометриста или судьи при участниках на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тяжелой атлетике.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств.

Медицинское обслуживание спортсменов включает в себя – диспансерное обследование спортсменов у спортивного врача в соответствии с приказом Минздрава РФ 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».

Планы восстановительных мероприятий.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; тренировочных задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического /томления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровотоки. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ «Шарко» и др.). Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Под руководством врача возможно использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе тренировочного занятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения

юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Планы применения восстановительных средств.

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

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современной тяжелой 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 учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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

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

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

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.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

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. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

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.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

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

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

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

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой 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.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов

и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

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

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III Система контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебно-тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному подходу и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

- 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не

связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Техника выполнения и оборудование для приема нормативов по общей физической подготовке:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или касание ее;

отталкивание с предварительного подскока;

поочередное отталкивание ногами;

уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу.

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы

упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Техника выполнения и оборудование для приема нормативов по специальной физической подготовке:

Приседания (с удержанием грифа весом 10, 15, 20 кг на прямых руках в рывковой хватке с задержкой 3 с в низком седе)

Оборудование: гриф с весами 10, 15, 20 кг.

Ноги в приседе нужно держать на ширине плеч, постоянно контролируя положение коленей, которые не должны выступать за носки.

Присесть нужно не отрывая ступни от пола, перенося тяжесть на середину стопы. Уровень тазобедренного сустава должен находиться ниже коленей. Прямые руки держаться строго над головой.

Если сложно выполнять упражнение, не отрывая стоп, то допускается использование специальных брусков, которые можно подкладывать под пятки.

Возможные ошибки выполнения при которых упражнение не засчитывается:

- наклон спины в перед;
- вывод плечевого сустава в перед;
- недержание равновесия;
- согнутые руки;
- выполнение упражнения на носках, отрывая стопы от пола.

Техника выполнения упражнений одинаковая.

Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела).

Оборудование: штанга с весом.

И.п. полный присед, спина прямая (бедра ниже параллели с полом). Руки со штангой на уровне груди, корпус не много наклонен в перед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад.

Необходимо выполнить мощный толчок с пяток и с помощью заданной инерцией совершить прыжок на максимальную высоту. Во время прыжка руки со штангой необходимо поднять на верх и выпрямить в локтевом суставе, не много отведя их назад для сохранения равновесия в воздухе.

Заем мягко приземлиться на носки, присаживаясь ниже параллели бедер с половиной вновь выполнить выпрыгивание из низкой позиции.

Возможные ошибки:

- недержание равновесия;
- приземление на стопы;

Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Оборудование: материя для протирки перекладины.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые .

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы уровень подбородка оказался на уровне перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
нарушение техники выполнения испытания;
фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук

Оборудование: материя для протирки перекладины.

Техника выполнения испытания: подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые на полу.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы уровень груди оказался на уровне перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки выполнения те же, что и при подтягивании на высокой перекладине.

Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с

Оборудование: секундомер, ровная площадка, гимнастический мат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках

Оборудование: материя для протирки перекладины.

Из хвата перекладины сверху прямыми руками участнику необходимо подтянуться так, чтобы угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов, и зафиксировать это положение туловища на максимально возможное количество секунд. Ноги находятся в любом удобном для участника положении не касаясь пола. Засчитывается время правильной фиксации вися.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- руки в исходном положении не выпрямлены;
- угол локтевого сустава участника более 90 градусов;
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- явно видимое неравномерное сгибание рук при фиксации;

Критерии оценки технической программы:

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата.

Техника бывает рациональной и эффективной.

Критерии оценки технической программы. Технически оцениваются упражнения со штангой в рывке, толчке, выпрыгивании:

- положение тела;
- траектория (путь) движения;
- помехи (соперник);
- длительность и темп движения. Длительность движения - это время, затраченное на его выполнение. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения

каких-либо движений. отражает уровень развития силы, а с другой - степень владения техникой.

- скорость движения. это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени.

«зачет» - техническое исполнение задание без ошибок или с ошибкой, которая по правилам соревнований не влечет к дисквалификации;

«незачет» техническое исполнение с ошибками, которые влекут к дисквалификации в соответствии с правилами соревнований.

Теоретические подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Усвоение материала теоретического раздела программы спортивной подготовки по вопросам антидопингового обеспечения считается успешным:

- для этапа начальной подготовки – прослушивание учебного материала по разделу «Антидопинговое обеспечение» во время плановых занятий и прохождения онлайн обучения РУСАДА для детей 9-11 лет;

- для этапа учебно-тренировочного – выполнение зачетных требований с фиксацией результатов в сводной ведомости приема зачетов, а так же прохождения онлайн обучения с дельнейшим прохождением тестирования и получение сертификата РУСАДА;

- для этапов ССМ и ВСМ – обязательное прослушивание онлайн-курса на платформе федерации тяжелой атлетики России и получение сертификата РУСАДА.

Для спортсменов этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа предоставление сертификата РУСАДА о прохождении онлайн-обучения может являться основанием для получения зачёта по вопросам антидопингового обеспечения.

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

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

Таблица № 10

N п/п	Упражнения	Ед. измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения 2 г. об./ 3 г. об	
			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	140/150	130/140
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	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	
			-	-	1	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Ед. 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 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			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 для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тяжелая атлетика"

Таблица № 12

N 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
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+2
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
			-
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
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее
			16,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "тяжелая атлетика"

Таблица № 13

N 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"			

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения – в приложении к Программе (приложение № 1)

IV. Рабочая программа по тяжелой атлетике

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

В соответствии с целями и задачами спортивной подготовки, необходимо, чтобы юные спортсмены при переходе в последующие группы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей движений руками и ногами.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тяжелой атлетике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных

возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 14.

**Примерные чувствительные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта**

Таблица № 14

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7лет	8лет	9 лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- методико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

Групповые учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, техническую, теоретическую и 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 учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же их других видов спорта и т.д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительной частотой их сменой в учебно-тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на тренировочном занятии групповом 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 особенностью методики тренировки – отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

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

умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
 устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
 быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

**Учебно-тематическое планирование и распределений учебной нагрузки на год для
 этапа начальной подготовки**

Таблица 15

№	Программный материал	НП 1 года 4,5 (час)	НП 2-3 года 6 (час)
1.	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> : легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	132	172
2.	Специальная физическая подготовка специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.	58	82
3	Участие в спортивных соревнованиях Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с Приложением N 4 к ФССП по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 949 «Объём соревновательной деятельности» (таблица № 4) и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.	-	6
4.	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники упражнений по тяжелой атлетике и <i>совершенствование их</i> : -имитационные упражнения, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	32	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Теоретическая подготовка представлена в таблице № 27 «Тематическое планирование»	7	12
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: Тестирование по контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год. Прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере.	5	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	234	312

По окончании этапа начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Для всех групп. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты

туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники тяжелой атлетики).

Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений тяжелой атлетики (изучение).

Существуют упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на тренировочном занятии групповом 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.

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

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

умение эффективно управлять мышцами ног и рук;

устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Содержание и структура специальной физической подготовки для первого года этапа начальной подготовки.

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

На начальном этапе спортивной подготовки первого года первого полугодия предусмотрено выполнение 23 упражнений, во втором полугодии - 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 занятия и порядок их выполнения.

Примерный месячный цикл начальной подготовки

№	Очередность занятий Упражнения	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Р. кл.		2								2		2
2	Р. п.п			1		4	1			1			
3	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.	1			1		5	1					
4	Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.		1			1			1				
5	Р. п.п.+ Пр.		1	4			6				1		1
6	Т.Р.		5			5					4		4
7	Т.Р. до КС	4	4	3	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	
15	Т. со стоек						2						
16	Шв. т. со стоек				2	2			3				
17	Т.Т.								5			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			6		5	
21	Пр. гр.				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

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.

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 на первом году для ЭНП, 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 второго года этапа начальной подготовки.

Общее количество упражнений за год - 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 3-го года этапа начальной подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежние 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.

Рекомендуемые нагрузки для этапа начальной 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.

На этапе начальной подготовки за время учебно-тренировочного занятия запланировано 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 занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-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 больший 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 учебно-тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических 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.

Содержание программы для спортсменов с этапа учебно-тренировочного до этапа высшего спортивного мастерства.
Тематическое планирование и распределений учебной нагрузки на год для учебно-тренировочного этапа

Таблица 17

№ п/п	Программный материал	УТГ 1 г (10 ч.)	УТГ 2 г (12 ч.)	УТГ 3 г (12 ч.)	УТГ 4 г (15ч.)	УТГ5 г (15 ч.)
1.	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	244	294	294	280	280
2.	Специальная физическая подготовка: Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук;	166	200	200	296	296
3.	Участие в спортивных соревнованиях. Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с Приложением N 4 к ФССП по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 949 «Объём соревновательной деятельности» (таблица № 4) и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.	21	24	24	62	62
4.	Техническая подготовка. Упражнения для отработки техники тяжелоатлетических упражнений, отработка индивидуальных особенностей техники; -упражнения на отработку экономизации движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	42	50	50	62	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Теоретическая подготовка представлена в таблице № 27 «Тематическое планирование»	21	25	25	32	32
6.	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. (В соответствии с планом)	16	19	19	24	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: Тестирование по контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год. Прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере.	10	12	12	24	24
ВСЕГО ЧАСОВ:		520	624	624	780	780

Тематическое планирование и распределений учебной нагрузки на год для групп ЭССМ и ВСМ

Таблица № 18

№ п/п	Программный материал	ЭССМ 18(часов)	ЭВСМ 24(часов)
1.	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	244	250
2.	Специальная физическая подготовка: Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости,	486	674

	прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.		
3.	Участие в спортивных соревнованиях Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с Приложением N 4 к ФССП по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 949 «Объём соревновательной деятельности» (таблица № 4) и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.	94	125
4.	Техническая подготовка. Упражнения для отработки техники тяжелоатлетических упражнений, отработка индивидуальных особенностей техники; -упражнения на отработку экономизации движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	48	62
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка Психологическая подготовка, теоретическая и тактическая подготовка представлена в таблице № 27 «Тематическое планирование»	28	37
6.	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов	18	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: Тестирование по контрольным и контрольно-переводным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: - прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере; -восстановительные мероприятия, в том числе восстановительные сборы.	18	50
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	1248

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности 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.

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

Таблица № 19

№ п/п	Этапы подготовки Упражнения	ЭТ	ЭТ	ЭТ	ЭТ	ЭТ	ССМ	ВСМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	2	3	4	5	6	7	8	
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 подст.				+	+	+	+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от 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+медл. опускание					+	+	+
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками					+	+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+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.(штг. вверх на вытянут. 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 выпрямления ног	+						
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием					+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание			+	+	+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.					+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро					+	+	+

60	Т.Т. средним хватом				+	+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.					+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+							
Приседания (основная нагрузка)									
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме				+	+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)									
66	Тяга становаая рывк. хватом			+	+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах				+	+	+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. 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 гол.+Пр.			+	+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа			+	+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)									
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами								+
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+							
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.			+					
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+						
82	Прыжки в глубину			+	+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+						+
86	Накл. 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 гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+						
90	Жим сидя	+	+						
91	Жим лежа на накл. скамье				+	+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.			+					+
93	Протяжка вверх рывк. хв.								+
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.			+					
95	Прот. вверх т.хв. от КС							+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты				+	+	+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый						+	+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый						+	+	+
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый					+			
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый			+	+	+			
Всего		37	52	55	62	70	79	84	

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 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 тренировки в зависимости от этапа подготовки

Таблица 20

№	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 атлетов 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

Таблица 21

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	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 (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Таблица 22

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

Таблица 23

Интенсивность квалификация спортсменов	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
Спортсмены 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

Таблица 24

Квалификация спортсменов	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
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

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

Таблица 25

Квалификация спортсменов	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
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика

Таблица 26

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2

Телосложение	1
--------------	---

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Учебно-тематический план по тактической психологической и теоретической подготовке.

Таблица № 27

№	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/свыше одного года обучения) 420/720				
Теоретическая подготовка (мин) 180/300				
1	История возникновения вида спорта и его развитие	10/30	Январь Июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие тяжелой атлетики в России.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	20/30	Февраль	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.
3	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности при выполнении упражнений	20/30	Март	Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и травмировании при выполнении упражнений.
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20/30	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
5	Закаливание организма. Вредные привычки	20/30	Май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. ЗОЖ, профилактика ПАВ.
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20/30	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
7	Режим дня и питание обучающихся	10/30	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики выполнения тяжелоатлетических упражнений	20/30	Август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20/30	Сентябрь	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.
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20/30	январь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
11	Тактическая подготовка	120/240	Январь-декабрь	Знакомство с упражнениями и действиями по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); отработка тактических навыков в упражнениях для развития активной и пассивной тактики
12	Психологическая подготовка	120/180	Январь-декабрь	Психологическая подготовка к старту; предстартовая мобилизация.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения в часах)) 21 ч (УТГ-1)/ 25 ч (УТГ-2,3) / 32 ч (УТГ-4,5)				
Теоретическая подготовка 10 ч/ 13 ч/ 16 ч				
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1/1	Февраль	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.
2	История возникновения олимпийского движения	1/1/1	Март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в России.
3	Физиологические основы физической культуры	1/1/2	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/1/2	Май	Структура и содержание дневника обучающегося. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Классификация и типы спортивных соревнований.
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1/2/2	Июль	Санитарно-гигиенические требования. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях тяжелой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения

				работоспособности атлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
6	Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1/2/2	Август	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортом. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи.
7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1/2/2	Январь-декабрь	Общая характеристика и классификация спортивного инвентаря, оборудования и экипировки для вида спорта тяжелая атлетика. Подготовка к эксплуатации на тренировках и соревнованиях, уход и хранение. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
8	Правила, организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике	1/2/3	Ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
9	Режим дня и питание обучающихся	1/1/1	Декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Тактическая подготовка 6 ч/ 7 ч/ 8 ч				
1	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2/2/2	Январь Февраль Июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
2	Техника и тактика по дисциплинам	4/5/3	Февраль март апрель июнь сентябрь декабрь	Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники
Психологическая подготовка 5 ч/ 5 ч/ 8 ч				
1	Общие понятия психологической	1/1/1	Январь-	Характеристика психологической

	подготовки. Цели и задачи.		декабрь	подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
2	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	1/1/3	Январь - декабрь	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи атлетов сборной команды на итоговых соревнованиях.</p> <p>Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Необходимость сознательного отношения атлета к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях.</p>
3	Выполнение психотенических заданий	3/3/4	Январь-декабрь	Упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для предстартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
Этап совершенствования спортивного мастерства/ Этап высшего спортивного мастерства				
Теоретическая подготовка 17 ч/17 ч				
1	Развитие тяжелой атлетики в России и зарубежом. Понятие и значение ОО «Федерация тяжелой атлетики РФ»	1/1	Февраль	Автобиография выдающихся спортсменов зарубежных и России. Функции ОО «Федерации тяжелой атлетики России». Значение ФТАР и IVF. Цели и задачи, их связь с министерством спорта России. Электронная система судейства.
2	Олимпийское движение в современном мире, проблемы и пути решения.	1/1	Март	Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в России.
3	Физиологические основы физической культуры	2/2	Апрель	Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Утомлении и восстановление. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	2/2	Май	<p>Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).</p> <p>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</p>

				результатам соревновательной деятельности
5	Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2/2	Август	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях тяжелой атлетики. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям силовым видам спорта. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи.
6	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированности	2/2	Ноябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
7	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	2/2	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система, принципы и методы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
8	Социальные функции спорта	2/2	Декабрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
9	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	3/3	Январь-декабрь	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.
Психологическая подготовка 6 ч/8 ч				
1	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	1/2	Январь - декабрь	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи атлетов сборной команды на итоговых соревнованиях. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских

				<p>качеств . Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Системные волевые качества личности.</p> <p>Необходимость сознательного отношения атлета к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях.</p>
2	Выполнение психотехнических заданий	2/2	Январь-декабрь	<p>Упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для предстартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>
3	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 3/4		<p>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.</p>
Тактическая подготовка 5 ч/12ч				
1	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2/3	Январь Февраль Июнь	<p>Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
2	Совершенствование техники и тактики тяжелоатлетических упражнений по дисциплинам	3/9	Январь-декабрь	<p>Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники</p>

Рекомендации по сопровождению психологической подготовки.

Психологическая подготовка разделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый этап психологической подготовки имеет специфические задачи.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

В процессе учебно-тренировочной работы готовят не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного

отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем. Решение данной задачи тесно связано с воспитательной работой.

2) Развитие процессов восприятия;

Развитие процессов восприятия связано с особенностями подготовки в *тяжелой атлетике*. *Тяжелая атлетика* требует совершенствования умения пользоваться органами слуха и зрения (для максимально быстрого восприятия команд старшего судьи), точность и скоординированность движений.

3) Развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

У спортсменов по *тяжелой атлетике* необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и ориентироваться в сложной соревновательной и тренировочной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации (*указать какие ситуации и где*), учитывая их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5) Развитие способности управлять своими эмоциями;

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность тяжелоатлета как в процессе тренировки, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение спортсменов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающиеся полностью овладели этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

б) Развитие волевых качеств.

Воспитание волевых качеств – это важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.д.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты тренировочной и соревновательной деятельности и приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль в воспитании дисциплинированности играет тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-

преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) Осознание атлетами задач на предстоящий старт
- 2) Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура и т.д.);
- 3) Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- б) Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают следующие виды эмоциональных и предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую готовность спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствия желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакции, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.д.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- Занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, он должен мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.
- Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности
- Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приёмов массажа и самомассажа;

- Воздействие при помощи слова, применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими, яркими, тон должен быть уверенным и спокойным.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание атлета.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
 - 1.1. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
 - 1.2. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.
 - 1.3. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.
 - 1.3. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.
 - 1.4. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.
 - 1.5. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.
 - 1.6. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.
 - 1.7. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой,

- иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.
2. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.
 - 2.3. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.
 - 2.4. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
 - 2.5. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом

- Я уверенно подхожу к соревнованиям.
- Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
- Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
- Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
- Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
- Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
- Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

V 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой 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 тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

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 учебно-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:

Таблица № 28

Мужчины	56 кг	62 кг	69 кг	77 кг	85 кг	94 кг	105 кг	свыше 105 кг
Юноши	50 кг	56 кг	62 кг	69 кг	77 кг	85 кг	94 кг	свыше 94 кг
Женщины	48 кг	53 кг	58 кг	63 кг	69 кг	75 кг	свыше 75 кг	-
Девушки	44 кг	48 кг	53 кг	58 кг	63 кг	69 кг	свыше 69 кг	-

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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 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 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 N 61238)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 29);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 30);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический 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 (0,6 х 2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5 на обуч.
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты 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

Таблица № 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетн ая ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол.	срок экспл (лет)	Кол.	срок экспл (лет)	Кол.	срок экспл (лет)	Кол.	срок экспл (лет)
1.	Ботинки яжелоатлетические штангетки)	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры яжелоатлетические	пар	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки яжелоатлетические	пар	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обуч.	-	-	1	2	1	2	1	2

5.	Трико яжелоатлетическое	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного устава (наколенник)	пар	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного устава (напульсник)	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким укавом (тренировочная)	штук	на обуч.	-	-	3	1	3	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

Иные условия реализации программы.

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. Учебный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря. Обучение ведется на русском языке.

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.

При объединении учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы. Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

Интернет – ресурсы.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»

Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области - <http://sportnov.ru>;

Управление по физической культуре и спорту Администрации Великого Новгорода - <http://novgorodsport.ru/>;

Официальный сайт МАУ «СШОР № 1» - <http://sdushor1.ru/>;

Разное:

Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>

Спортивный клуб "Шатой" – <http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>

Мир тяжелой атлетики – <http://heida.ru>

Новости – <http://news.sportbox.ru>», <http://rsport.ru/weightlifting>».

Перечень аудиовизуальных средств.

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

- Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.

- Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.

Перечень информационно-методического обеспечения спортивных дисциплин

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 949)

Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013, - 158с.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.

Дополнительная литература.

Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.

Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.

Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.

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.

Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, - 2006г.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Приложение № 1

№ п/п	Нормативы	Группы, возраст (лет)									
		ЭНП 2 г.	ЭНП 3 г.	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4-5	ГССМ	ГССМ св. 2 лет	ГВСМ	ГВСМ св. 2 лет
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см (не менее)	140 - «М» 130 - «Ж»	150 - «М» 140 - «Ж»	160 - «М» 145 - «Ж»	170 - «М» 155 - «Ж»	185 - «М» 165 - «Ж»	200 - «М» 170 - «Ж»	215 - «М» 180 - «Ж»	215 - «М» 180 - «Ж»	215 - «М» 180 - «Ж»	215 - «М» 180 - «Ж»
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+4 - «М» +5 - «Ж»	+5 - «М» +6 - «Ж»	+5 - «М» +6 - «Ж»	+5 - «М» +6 - «Ж»	+4 - «М» +5 - «Ж»	+3 - «М» +4 - «Ж»	+2 - «М» +3 - «Ж»	+2 - «М» +3 - «Ж»	+2 - «М» +3 - «Ж»	+2 - «М» +3 - «Ж»
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 (не менее)							18 - «М» 15 - «Ж»	20 - «М» 17 - «Ж»	24 - «М» 20 - «Ж»	26 - «М» 22 - «Ж»
4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках, с (не менее)							16 - «М» 12 - «Ж»	17 - «М» 13 - «Ж»	18 - «М» 15 - «Ж»	18 - «М» 19 - «Ж»
5.	Вис хватом сверху. Сгибание-разгибание рук: на выс. п. перекладине (кол-во раз) на низ. перекладине (не менее)							12 - «М» 18 - «Ж»	12 - «М» 18 - «Ж»	12 - «М» 18 - «Ж»	12 - «М» 18 - «Ж»
6.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (не менее)										
7.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (не менее)			1 - «Ж»	2 - «Ж»	3 - «Ж»	+ 5 кг 1 - «Ж»				
8.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (не менее)			1 - «М»	2 - «М»	3 - «М»	+ 5 кг 1 - «М»				
9.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) (не менее)			8 - «М» 6 - «Ж»	8 - «М» 6 - «Ж»	8 - «М» 6 - «Ж»	9 - «М» 7 - «Ж»				

