

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на**  
**этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега ( не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 <sup>0</sup> (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на**  
**тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 <sup>0</sup> (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Приложение № 7

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
этапе совершенствования спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 <sup>0</sup> (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в июне и в декабре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках обучающихся. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности обучающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

**Контрольные нормативы  
для определения общей физической подготовленности  
спортсменов**

Разряды	3юн		2юн		1 юн-3р		2р-1р		кмс		мс	
	НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3,4		СС-1,2		СС-3	
	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
Бег 60м	8,2	8,8	8,0	8,6	7,8	8,2	7,7	8,1	7,6	8,0	7,5	7,9
Прыжок в длину (см)	215	190	230	200	250	220	260	230	270	240	275	245
Прыжок в высоту (см)	90	80	95	85	105	95	110	100	115	105	120	110

**Контрольные нормативы  
для определения специальной физической подготовленности  
спортсменов**

Разряды	Группы	2юн		1юн-3р		1р-2р		кмс		мс		мс-мсмк	
		УТ-1		УТ-2		УТ-3,4		СС-1,2		СС-3		ВСМ	
		5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
Приседание со штангой на груди	до 46кг	$\frac{40-50}{2}$		$\frac{60-70}{2}$		$\frac{70-80}{2}$		$\frac{80-90}{2}$		$\frac{90-95}{2}$		$\frac{95-100}{2}$	
	до 56кг		$\frac{45-55}{2}$		$\frac{65-75}{2}$		$\frac{75-85}{2}$		$\frac{85-95}{2}$		$\frac{95-105}{2}$		$\frac{105-115}{2}$
	св. 69кг	$\frac{50-60}{2}$		$\frac{70-80}{2}$		$\frac{80-90}{2}$		$\frac{90-100}{2}$		$\frac{100-110}{2}$		$\frac{115-130}{2}$	
Приседание со штангой на плечах	до 46кг		$\frac{50-60}{3}$		$\frac{70-80}{3}$		$\frac{80-90}{3}$		$\frac{95-105}{3}$		$\frac{110-125}{3}$		$\frac{130-150}{3}$
	до 56кг	$\frac{60-70}{3}$		$\frac{80-100}{3}$		$\frac{105-120}{3}$		$\frac{130-145}{3}$		$\frac{150-170}{3}$		$\frac{175-190}{3}$	
	св. 69кг		$\frac{70-80}{3}$		$\frac{100-115}{3}$		$\frac{120-135}{3}$		$\frac{140-160}{3}$		$\frac{170-190}{3}$		$\frac{195-210}{3}$
Тяга становая	до 46кг	$\frac{50-60}{3}$		$\frac{70-80}{3}$		$\frac{80-90}{3}$		$\frac{90-100}{3}$		$\frac{100-110}{3}$		$\frac{110-120}{3}$	

до 56к г		$\frac{65-75}{3}$		$\frac{85-95}{3}$		$\frac{95-105}{3}$		$\frac{105-115}{3}$		$\frac{115-125}{3}$		$\frac{125-135}{3}$
св. 69к г	$\frac{75-85}{3}$		$\frac{105-115}{3}$		$\frac{115-125}{3}$		$\frac{125-135}{3}$		$\frac{135-145}{3}$		$\frac{150-165}{3}$	

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

### Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и

всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (Табл. 15):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

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

### Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО и УКО)

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	

6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

### Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

### Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технической подготовленности СД	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

### Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

### Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

### *Основная литература*

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).

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

6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

7. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении обучающихся по группам.

8. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

9. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник, Советский спорт, 2009.- 328 с.: ил.

### *Дополнительная литература*

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

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

11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.

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

13. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования

14. В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.

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

16. 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.

17. 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.

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

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

20. 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.

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

#### **Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.**

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.

Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

*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:* Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга  
<http://kfis.spb.ru/>

Сайт СПб ГБОУ УЧРЕЖДЕНИЕ имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.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>».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении  
спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении  
спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня (Мира, Европы, ОИ).
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной  
подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

*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:* Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга  
<http://kfis.spb.ru/>

Сайт СПб ГБОУ УЧРЕЖДЕНИЕ имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.ru/>