

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«27» декабря 2021 года,

протокол № 18

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР силовых
видов спорта имени В.Ф Краевского

/Детков К.В./

Приказ № 82-1

от « 27 » 12 2021 года



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 672

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики

Заместитель директора по СР – Никифорова Н.А.

Инструктор –методист - Драбкин Ю.В.

Инструктор-методист – Детков А.К.

Тренер – Чернова Е.Ю.

Санкт-Петербург 2022

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки	10
2.2	Предельные тренировочные нагрузки	11
2.3	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	12
2.4	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»	13
2.5	Режимы тренировочной работы	14-15
2.6	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15-16
2.7	Перечень тренировочных мероприятий	17-18
2.8	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	18
2.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19-22
2.10	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	22
2.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.12	Структура годичного цикла	23-24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	24-26
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	26-30
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	30-32
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	32-45
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	45
3.7	Планы применения восстановительных средств	45-49
3.8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	50-56
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	57
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	58-65
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	66-68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. N 672), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – тяжелоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества. Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнokoординационной техникой выполнения. Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 29 кг (двоеборье)	048 001 1 8 1 1 Д
2	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 31 кг (двоеборье)	048 002 1 8 1 1 Д
3	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 33 кг (двоеборье)	048 003 1 8 1 1 Н
4	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 35 кг (двоеборье)	048 004 1 8 1 1 Н
5	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 37 кг (двоеборье)	048 005 1 8 1 1 Н
6	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг (двоеборье)	048 006 1 8 1 1 Д
7	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг (рывок)	048 007 1 8 1 1 Д
8	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг (толчок)	048 008 1 8 1 1 Д
9	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 41 кг (двоеборье)	048 009 1 8 1 1 Ю
10	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 45 кг (двоеборье)	048 010 1 8 1 1 С
11	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 45 кг (рывок)	048 011 1 8 1 1 С
12	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 45 кг (толчок)	048 012 1 8 1 1 С
13	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 49 кг (двоеборье)	048 013 1 6 1 1 С
14	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 49 кг (рывок)	048 014 1 6 1 1 С
15	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 49 кг (толчок)	048 015 1 6 1 1 С
16	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 55 кг (двоеборье)	048 016 1 6 1 1 Я
17	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 55 кг (рывок)	048 017 1 6 1 1 Я
18	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 55 кг (толчок)	048 018 1 6 1 1 Я
19	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг (двоеборье)	048 019 1 6 1 1 Б
20	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг (рывок)	048 020 1 6 1 1 Б
21	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг (толчок)	048 021 1 6 1 1 Б

22	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 61 кг (двоеборье)	048 022 1 6 1 1 А
23	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 61 кг (рывок)	048 023 1 6 1 1 А
24	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 61 кг (толчок)	048 024 1 6 1 1 А
25	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг (двоеборье)	048 025 1 6 1 1 Б
26	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг (рывок)	048 026 1 6 1 1 Б
27	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг (толчок)	048 027 1 6 1 1 Б
28	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 67 кг (двоеборье)	048 028 1 6 1 1 А
29	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 67 кг (рывок)	048 029 1 6 1 1 А
30	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 67 кг (толчок)	048 030 1 6 1 1 А
31	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 71 кг (двоеборье)	048 031 1 8 1 1 Б
32	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 71 кг (рывок)	048 032 1 8 1 1 Б
33	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 71 кг (толчок)	048 033 1 8 1 1 Б
34	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 73 кг (двоеборье)	048 034 1 6 1 1 А
35	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 73 кг (рывок)	048 035 1 6 1 1 А
36	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 73 кг (толчок)	048 036 1 6 1 1 А
37	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 76 кг (двоеборье)	048 037 1 6 1 1 Б
38	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 76 кг (рывок)	048 038 1 6 1 1 Б
39	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 76 кг (толчок)	048 039 1 6 1 1 Б
40	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг (двоеборье)	048 040 1 6 1 1 Я
41	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг (рывок)	048 041 1 6 1 1 Я
42	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг (толчок)	048 042 1 6 1 1 Я
43	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81+ кг (двоеборье)	048 043 1 8 1 1 Д
44	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81+ кг (рывок)	048 044 1 8 1 1 Д
45	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81+ кг (толчок)	048 045 1 8 1 1 Д
46	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87 кг (двоеборье)	048 046 1 6 1 1 Б

47	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87 кг (рывок)	048 047 1 6 1 1 Б
48	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87 кг (толчок)	048 048 1 6 1 1 Б
49	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87+ кг (двоеборье)	048 049 1 6 1 1 А
50	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87+ кг (рывок)	048 050 1 8 1 1 А
51	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87+ кг (толчок)	048 051 1 8 1 1 А
52	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 89 кг (двоеборье)	048 052 1 8 1 1 А
53	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 89 кг (рывок)	048 053 1 8 1 1 А
54	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 89 кг (толчок)	048 054 1 8 1 1 А
55	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 96 кг (двоеборье)	048 055 1 6 1 1 А
56	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 96 кг (рывок)	048 056 1 6 1 1 А
57	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 96 кг (толчок)	048 057 1 6 1 1 А
58	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102 кг (двоеборье)	048 058 1 8 1 1 А
59	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102 кг (рывок)	048 059 1 8 1 1 А
60	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102 кг (толчок)	048 060 1 8 1 1 А
61	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102+ кг (двоеборье)	048 061 1 8 1 1 Ю
62	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102+ кг (рывок)	048 062 1 8 1 1 Ю
63	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 102+ кг (толчок)	048 063 1 8 1 1 Ю
64	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109 кг (двоеборье)	048 064 1 6 1 1 А
65	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109 кг (рывок)	048 065 1 6 1 1 А
66	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109 кг (толчок)	048 066 1 6 1 1 А
67	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109+ кг (двоеборье)	048 067 1 6 1 1 А
68	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109+ кг (рывок)	048 068 1 6 1 1 А
69	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 109 кг (толчок)	048 069 1 6 1 1 А

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) центра спортивной подготовки. Программа спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

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

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны – мастеров спорта РФ международного класса, мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь СШОР в развитии тяжелой атлетики и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту;
- оказывать помощь родителям в воспитании детей.

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

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – ФССП):

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 9 лет. В группах начальной (5 лет) и группх совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и группах высшего спортивного мастерства (без ограничений), однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапов совершенствования спортивного мастера и высшего спортивного мастерства. Списки групп ССМ и ВСМ согласовываются в начале календарного года с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Требования к результатам реализации программ подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

утвержденным приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравоохранения России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

В настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике – программа поэтапной подготовки физических лиц по тяжелой атлетике, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка (Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») - многокомпонентный процесс, который подлжит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

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

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

Психическая подготовка–система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Подготовленность – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по тяжелой атлетике – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по тяжелой атлетике – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований. цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований, награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по тяжелой атлетике – присваиваются спортсменам,

выполненным установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: слона нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы начальной подготовки (далее - НП) - возрастная категория неклассифицированных юных спортсменов (от 9 лет), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях.

Тренировочные группы (далее – ТГ) – возрастная категория квалифицированных юных спортсменов (от 12), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 15 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение N 1 к ФССП)

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.2. Предельные тренировочные нагрузки (Приложение N 2 к ФССП)

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года			
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	312	312

2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»
(Приложение N 3 к ФССП)

Таблица 3

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год	Свыше года			
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	75-96	77-97	76-95	78-93	66-93	71-95
1.1 Общая физическая подготовка(%)	50-60	45-47	35-45	30-35	12-22	10-15
1.2 Специальная физическая подготовка(%)	15-20	21-26	30-35	34-40	40-53	50-63
1.3 Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
1.4 Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая(%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
3. Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тяжелоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение N 4 к ФССП)

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года			
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.5. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
 - в группах начальной подготовки выше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
 - в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.
- Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

**Режимы тренировочной работы
и требования по спортивной подготовке**

Этапы	Год	Возраст для зачисления	Минимальное число человек в группе	Максимальное количество астрономических часов занятий в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1-й год	9-17	8-25	6	Нормативы по ОФП, СФП
	2-й год	9-17	8-20	8	
	3-й год	9-17	8-20	8	
ТГ	1-й год	12-17	6-12	12	II юн. разряд
	2-й год	12-17	6-12	12	I юн. разряд
	3-й год	12-17	6-10	15	III разряд
	4-й год	12-17	6-10	15	II разряд
	5-й год	12-17	6-10	15	I разряд
ССМ		с 14 лет	3-7	18	КМС, МС
ВСМ		с 15 лет	1-6	24	МС, МСМК

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.

- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. - своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузок на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.7 Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение N 10 к ФССП)

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, кубкам первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования голичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.9. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (Приложение N 11 к ФССП)

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1 на помост
10.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	1
11.	Кухетка массажная	штук	1 на помост

12.	Магнезия	кг	0,5	на человека
13.	Магнезица	штук	2	
14.	Маг гимнастический	штук	1	
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1	на ПОМОСТ
16.	Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1	
17.	Ноутбук	штук	1	
18.	Плтинты для штангистов (разной высоты)	пар	1	на ПОМОСТ
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1	
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1	
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2	
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2	
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1	на ПОМОСТ
24.	Стенка гимнастическая	штук	2	
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1	на ПОМОСТ
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1	
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2	
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2	
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1	
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1	
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1	на ПОМОСТ

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение N 12 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап	Этап
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	2	1	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	2	1	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	2	1	1	2	1

7.	Фиксатор лужеzapяст ного сустава (напульсник)	пар	на занимающего ося	-	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающего ося	-	3	1	3	1	3
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающего ося	-	1	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающего ося	-	1	1	1	1	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 к ФССП)

Комплектование групп для занятий тяжелой атлетикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	9	8-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	15	1-6

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3–4 месяца) и специально-подготовительный (3–4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение

тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменом. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- а) Теоретические занятия – проводятся в форме лекции или бесед тренеров, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях.
- Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных.
- б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.
- в) Участие в соревнованиях.
- г) Тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях.
- д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.
- е) Тренерско-судейская практика.
- ж) Медико-восстановительные мероприятия. з)

Групповое занятие.

Групповое занятие состоит из трех частей:

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

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) 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).

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

3) 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;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки. Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются опережающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием 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;
- быстроту сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1 - 6.

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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года			
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	312	312

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Тренировочный процесс в СШОР планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировок занятий.

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

4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

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

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

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;

- тренировочный план на 52 недели, Приложение № 2;

- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);

- расписание занятий (для всех спортивных групп);

- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ), Приложение № 3;

- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);

- план теоретической подготовки на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;

- план воспитательной работы (для всех спортивных групп);

- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований), Приложение №4.

3.3.1. Структура годичного цикла подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в СШОР определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- 1. Уровень микроциклов** (микроциклов), состоящих из нескольких занятий и малых циклов (микроциклов), отдельных тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- 2. Уровень мезоциклов** - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- 3. Уровень макроциклов** - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом какой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величин нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены уже в конце подготовительного периода показывают результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным периодом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузок, близкой к соревновательной.

В *подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем progressively увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в

дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ГПП за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ГПП (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. 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.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборной команд осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяются разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов

Группы	НП	ТЭ						ССМ			ВСМ																					
		1-3-й годы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	КМС	КМС	КМС подтв.	МС	МС	МС	МС	МС	МС	МСМ	МСМ	МСМ													
Показатели	-	П юн.	1-й год	2-й год	3-й год	3-й год	3-й год	3-й год	4-й год	5-й год	КМС	1-й год	КМС	2-й год	КМС	3-й год	МС	1-й год	МС	2-й год	МС	3-й год	МС	1-й год	МС	2-й год	МС	3-й год	МСМ	3-й год	МСМ	3-й год
Количество тренировочных дней и тренировочных занятий		4000	5000	6000	7000	7000	7000	9000	7000	9000	9000	7000	9000	11000	9000	11000	13000	13000	15000	15000	17000	16000	19000	17500	21000	20000	25000	4000	5000	6000	7000	
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)*	100-200			200	300													300	500		300-600	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди													200-400																			
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	60-70	65-75	73-77	73-77																												
Количество соревнований	3-4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

*В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях), а также в классических упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

3.5.1. Распределение объема тренировочной нагрузки. Расчет часов.

Тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий (Табл.4-10).

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях спортсмены должны ознакомиться с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получать знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены должны овладевать техникой тяжелоатлетических упражнений, развивать свои физические качества, приобретать инструкторские и судейские навыки, выполнять контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организовать в соответствии с годовым календарным планом.

Таблица 4

График распределения объема тренировочной нагрузки на этапе НП 1-го года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов		
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	Техническая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Участие в соревнов.															
5	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 5

**График распределения объема тренировочной нагрузки
на этапе НШ 2-го, 3-го года**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Техническая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42
2	ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												8
5	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42
Всего часов		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	31	31	416

Таблица 6

**График распределения объема тренировочной нагрузки
на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) до двух лет**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25	25	280
3	СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	218
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												32
5	Инструктор. и суд. практи.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
6	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Антидопинг. меропр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Тактическая, теоретическая психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Всего часов		51	51	51	51	51	51	41	53	41	51	43	57	624

Таблица 7

График распределения объема тренировочной нагрузки на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) 3-5-го года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов			
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
1	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24			
2	ОФП	22	22	22	22	22	22	22	24	22	22	24	24	270			
3	СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312			
4	Участие в соревнованиях.	По календарному плану												78			
5	Инструктор. и суд. практи.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24			
6	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24			
7	Антидопинг. меропр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24			
8	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24			
Всего часов		58	58	58	58	58	58	58	60	58	58	60	58	60	58	60	780

Таблица 8

График распределения объема тренировочной нагрузки на этапах ССМ

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	28
2	ОФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	206
3	СФП	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
4	Участие в соревнованиях.	По календарному плану												90
5	Инструктор. и суд. практи.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
6	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	28
7	Антидопинг. меропр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	28
Всего часов		69	69	69	69	69	69	69	77	69	69	78	70	936

Таблица 9

**График распределения объема тренировочной нагрузки
на этапах ВСМ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Техническая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
2	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	СФП	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	744
4	Участие в соровнов.	По календарному плану												124
5	Инструктор. и суд. практи.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
6	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
7	Антидопинг. меропр.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
8	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
Всего часов		92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	102	102	1248

3.5.2. Содержание и структура спортивной подготовки тяжелоатлетов

Таблица 10

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Квалификация, стаж	4-й год		5-й	6-й	Высшее мастерство		
		II разряд	I разр			7-й год 1-й	8-й год 2-й	9-й год 3-й
1	2	3	4	5	6	7	8	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)								
1	Р. кл	+	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+	+

59	Т.Г. 4 ост.+быстро									+	+	+	+		
60	Т.Г. средним хватом										+	+	+		
61	Т.Г. до КС+Т.Г.											+	+		
62	Т.Г.+Н. гр								+						

Приседания (основная нагрузка)

63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
65	Пр. пл. в уступающем режиме	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Наклоны (основная нагрузка)

66	Тяга стантовая рывк. хватом									+	+	+	+		
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.									+	+	+	+		
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.л. гриф на пл. хв. ВЫКОВЫЙ														
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.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
<i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i>															
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
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	62	70	79	84

Распределение тренировочных средств по годам подготовки

Как видно из представленной Таблицы, начиная с I разряда, 10, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо,

нецелесообразно, 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 строения) 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 толчковой.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке. 5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые. 7.
8. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
9. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
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 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 тренировок заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов 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, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются сдерживающим фактором тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от периода 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. Объем от подготовительного периода 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 периодах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных периодах – 4-18 %.

При таком построении многолетнего 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.

Табл.11

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№ Упражнения, %	Периоды						Переходный		
	КПШ за один подход								
	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

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

Табл.12

Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

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

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

Таблица 13

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

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.

Таблица 14

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

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

Таблица 15

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности				
	60-65	70-75	80-85	90-95	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1
1 разряд	4	45	39	11	1
КМС	9	53	33	5	-
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3	73

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, устойчивости, устойчивости), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства

ритма выполнения рывка и толчка»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся (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 также методические

рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность 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 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 необходимо 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) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических 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 тренировок 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, корригирующие 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. полноценный 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 недостаточная 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 стонки 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 прострaнстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскyрсии, выезды на лоно природы должны рассмагриваться 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 тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировок, 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 тренировок 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 незначительной 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 спортсмена и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

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

В сборных командах страны используются разнообразные 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, 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.

психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменом и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

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

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработка 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, 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.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
 3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
 4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
 5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
 6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
 7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
 8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
 9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

I II. План антидопинговых мероприятий

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newgusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.gusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное представление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagopanel.net	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
		
		

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на 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 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 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 обучения на 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, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах. Для спортсменов этапа спортивного

совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Принимать участие в судействе городских и школьных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
.....		
.....		

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Для проведения индивидуального отбора СПОР проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа. Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта

тяжелая атлетика

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	1
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.	И.П. - 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 И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.	И.П. - 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 И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Приложение № 7

к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 215	не менее 180
2.	И.П. - 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 И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее 18	не менее 15
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 36	не менее 15
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	не менее 18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее 16	не менее 12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее 2	не менее 3

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в колених на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	20
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			38	17
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			4	5

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся о д и н р а з в год по плану в ноябре-декабре и дополнительно, в случае необходимости перевода на следующий этап подготовки. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить квалификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

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 занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся 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)

Таблица 15

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. Вдеозапись 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 20 августа 2019 г. № 672)
 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 занимающихся 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 тренировок: 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 тренировок 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
1 4. 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 упражненных 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. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смоленский // 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, необходимых 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 представления 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, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.iwf.net»](http://www.iwf.net)

Европейская Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com)

Международный Олимпийский Комитет – [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org)

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

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

Федерация тяжелой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru)

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

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

Сайт СПб ГБУ СПОРСВС имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.ru/>

Разное:

Журнал "Олимп" – [«http://www.olympsport.ru»](http://www.olympsport.ru)

Спортивный клуб "Шатой" – [«http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm) Мир тяжелой атлетики – [«http://heida.ru»](http://heida.ru)

Новости – [«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](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»](http://www.iwf.net)
Европейская Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com)
Международный Олимпийский Комитет – [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org)
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);
Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)
Федерация тяжелой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru)
РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – [«http://www.rusada.ru»](http://www.rusada.ru)

Региональные: Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

[http://kfis.spb.ru/](http://kfis.spb.ru)

Сайт СПб ГБУ СШОРСВС имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.ru/>