

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

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ



«27» декабря 2021 года,

протокол № 18 от 12 2021 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Программа разработана на основании: базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «Тяжелая атлетика», утвержденные распоряжением Комитета по ФКиС г. СПб от 30 декабря 2020 г. № 752-р приложение № 53

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по СР – Никифорова Н.А.

Инструктор-методист – Дробкин Ю.В.

Инструктор-методист – Детков А.К.

Тренер – Чернова Е.В.

Санкт-Петербург 2022

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1	Продолжительность этапов предспортивной подготовки	10
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика	10
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжёлая атлетика	11
2.4	Режимы тренировочной работ	12
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку	13
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	14
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
2.8	Требования к спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.9	Обеспечение предспортивной экипировкой	16
2.10	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
2.11	Объем индивидуальной предспортивной подготовки	17
2.12	Структура годичного цикла	18
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	19
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	26
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	33
3.7	Планы применения восстановительных средств	34
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	38
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	39
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе предспортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика

Программа предспортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом предспортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. N 73), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации предспортивной 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 область последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

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 сложнокоординационной 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 возможности, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологично 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 (Двоборье)	048 025 1 6 1 1 Б
26	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 64 кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 028 1 6 1 1 А
29	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 67 кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 028 1 6 1 1 А
32	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 71 кг (рыбок)	048 029 1 6 1 1 А
33	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 71 кг (толчок)	048 030 1 6 1 1 А
34	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 73 кг (Двоборье)	048 034 1 6 1 1 А
35	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 73 кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 037 1 6 1 1 Б
38	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 76 кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 040 1 6 1 1 Я
41	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 81 кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 043 1 8 1 1 Д
44	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 81+ кг (рыбок)	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 (Двоборье)	048 046 1 6 1 1 Б
47	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 87 кг (рыбок)	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 Б
50	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87+ кг (рывок)	048 050 1 6 1 1 Б
51	Тяжелая атлетика	048 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 87+ кг (толчок)	048 051 1 6 1 1 Б
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 предспортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) центра спортивной подготовки. Программа предспортивной подготовки является информационной моделью системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности, с

качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа предспортивной 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 предспортивной 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 I 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 СПОР в развитии тяжелой атлетики и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту;
- оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – БТСПД):

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап предспортивной специализации) – 4 лет

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 1 0 лет: в группах начальной подготовки (2 года) в тренировочных группах (4 г о д а)

Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной 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 по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжёлая атлетика.

1.2. 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 тяжёлая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

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

Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, должны соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную 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 Минздравсоцразвития 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;

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 предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития 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, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 11 к БТПП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки (Приложение N 1 к БТПП)

Таблица 1.

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8 – 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6 – 10

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (Приложение N 2 к БТПП)

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.

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	1 год	свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9	37,5 - 48,3	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5	44,8 - 57,6	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжёлая атлетика (Приложение N 3 к БТШП)

Таблица 3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы предсортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1
Основные	-	-	-	-
Главные	-	-	-	-

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжёлая атлетика;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжёлая атлетика;
 - выполнение плана предсортивной 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 предсортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предсортивную 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.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Предпочтительная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки НИП и ТЭ групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное 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 предспортивной подготовке**

Этапы	Год	Возраст для зачисления	Минимальное число человек в группе	Максимальное количество академических часов занятий в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1-й год	9-17	8-12	6	Нормативы по ОФП, СФП
	2-й год	9-17	8-12	8	
	3-й год	9-17	8-12	8	
ТЭ	1-й год	12-17	6-10	12	II юн. разряд
	2-й год	12-17	6-10	12	I юн.-III разряд
	3-й год	12-17	6-10	15	II разряд
	4-й год	12-17	6-10	15	I разряд
	5-й год	12-17	6-10	15	I разряд-КМС

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку

Для обучения на этапах предспортивной 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 - 10 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.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки
(Приложение N 9 к БТПП)
НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	15
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в	312	416	624	780

Год				
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260

2.7 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 годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение N 11 к БТШП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велозрпометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
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
8.	Гриф штанги (женский) (15 кг)	штук	1
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5
13.	Магнезица	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медиаинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Нутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1
19.	Помост трапециевидный 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.	Стойка 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

2.9 Обеспечение предспортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование		Этапы предспортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	срок (лет)	Количество
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	штук	на занимающегося	-	-	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	пара	на занимающегося	-	-	1
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	-	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	-	-	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	-	-	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	-	-	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	-	-	1

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

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	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	6-10

2.11. Объем индивидуальной предспортивной 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 (объём 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 постоянно записываться в личный дневник) 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 классических (соревновательных) упражнений. 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 специализированный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специализированный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специализированный – 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 спортсменов. 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. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Перечень тренировочных мероприятий¹

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам предсортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап)	

_____)

			спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1. По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-	
2.2. В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-	

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 занятий 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, формировании 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, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшего 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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий и участия 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 предсоревновательной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	15
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	312	416	624	780
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Тренировочный процесс в шк о л е 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 тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдачи 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.

3.3.1. Структура годичного цикла подготовки.

- Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в СПОР определяется:
- задачами, поставленными в годичном цикле;
 - закономерностями развития и становления спортивной формы;
 - календарным планом спортивно-массовых мероприятий.
- Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебного 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 переклечения 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 сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют 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 тестируемых 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	ГП			
Показатели	1 - 3-й годы	1-й год	2-й год	3-й год	4-5 й год
предпортивная подготовка	-	II юн.	I юн.- III р	II р.	I р.
Количество тренировочных дней и тренировочных занятий	Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации				
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)*	4000 5000	6000 7000	7000 9000	9000 11000	11000 13000
КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди	100-200	200 300	200-400		
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	60-70	65-75	73-77		
Количество соревнований	3-4	4	5	5	

*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 овладеть 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

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года		До двух лет
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	75-96	77-97	76-95	78-93
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-35
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-26	30-35	34-40
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№ Упражнения, %	Периоды								
	Подготовительный	Предсоревновательный	КПШ за один подход			Переходный			
	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%.

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

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды			Переходный
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный	
2 разряд	-	1180	740	788	
1 разряд	-	1424	908	972	

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.

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

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

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности				КИ
	60-65	70-75	80-85	90-95	
2 разряд	8	42	37	12	1
1 разряд	4	45	39	11	1
					77

3.6. 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 представление 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 тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки -

более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, 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. послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных 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.

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 биологической ценности 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 слонки веса.

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

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

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

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

В 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 дополнять 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. Планы антидопинговых мероприятий

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
 2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:
 - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
 3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
 4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основан антидопинговой политики в спорте;
 5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд СПОР;
 6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с участием, их родителями и персоналом учреждения;
 7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
- Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
- Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.
- Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- 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 толчковых 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 СШОР 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

тяжелая атлетика

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

Условные обозначения:

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			125	120
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 течении 10 с	Количество раз	6	5
			не менее	
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 течении 30 с	Количество раз	10	7
			не менее	
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее	
			8	3
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			4	3
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 155	140
2.	И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с	Количество раз	10	8
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 течении 30 с	мин, с	11	8
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	15	6
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее 8	6
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	не менее	1

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

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

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

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

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система

нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки

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

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

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

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. Проводится 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)

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	

3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

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

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

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

Текущее обследование (ТО)

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

Программа текущего обследования (ТО)

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

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературных источников, необходимый для использования в работе липами, 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 тяжёлая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
5. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
6. СанПин 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПин 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении 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 тренировки: Учебник, Советский спорт, 2009.- 328 с.: ил.

Дополнительная литература

9. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
10. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
11. Дворкин Л.С. Силловые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, тиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
13. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного

исследования

14. В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
15. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
16. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
17. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
18. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
20. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
21. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для

использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

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

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Всероссийские:

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

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

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

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

Региональные: Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

<http://kfts.spb.ru/>

Сайт СПб ГБОУ СШОР имени В.Ф. Краевского <http://ktaevskogo.ru/>

Разное:

Журнал "Олимп" – «<http://www.olymprsport.ru>»

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

тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»

Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://tsport.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 предспортивную 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 «Тяжелая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку

Международные:

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

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

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

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

Всероссийские:

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

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

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

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –

«<http://www.rusada.ru/>»

Региональные: Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

<http://kfts.spb.ru/>

Сайт СПб ГБОУ СШОР имени В.Ф. Краевского <http://ktaevskogo.ru/>