

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

ПРИНЯТА

Решением тренерского совета

СПб ГБУ СШОРСВС

им. В.Ф. Краевского

Протокол № 2

«16» 05 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОРСВС

имени В.Ф. Краевского

/Детков К.В./

Приказ № 33.4/02-01

«16» 05 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ 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 09 ноября 2022 г. № 949

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.

ЗТР Золотов К.Д.

Санкт-Петербург

2023

СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы	Стр.
I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих	4
4	Объем программы	4
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-7
6	Годовой учебно-тренировочный план	8-9
7	Календарный план воспитательной работы	10-12
8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13-18
9	Планы инструкторской и судейской практики	19
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20-27
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27-32
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29-32
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	33
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33-45
15	Учебно-тематический план	45-52
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	52
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	53
17	Материально-технические условия реализации Программы	53-55
18	Кадровые условия реализации Программы	56
19	Информационно-методические условия реализации Программы	57-59

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная 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 09 ноября 2022 г. N 949), 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).

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

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

Программа предназначена для тренеров-преподавателей 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:

- Развитием скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитием 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.

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности обучающихся (спортсменов). 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 обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью Программы является: выявление и развитие способностей каждого обучающегося, 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 I спортивного разряда;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
- подготовка из числа обучающихся 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.

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.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (далее – ФССП):

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 лет: в группах начальной (3 года), в учебно-тренировочных группах (3-5 лет), группах 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 мастерства и высшего спортивного мастерства. Списки групп ССМ и ВСМ согласовываются в начале календарного года с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(Приложение N 1 к ФССП)

Таблица 1

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

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.

4. Объем программы
(Приложение N 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года			
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18	24
Общее количество часов в ГОД	234	312	520	780	936	1248

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

Учебно-тренировочные занятия

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение N 3 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21

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

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 подготовку спортсмена.

Спортивные соревнования (Приложение N 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Свыше года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	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 тяжелой атлетика;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелой 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.

6. Головой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Этапы и годы подготовки						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			4,5	6	10	15
Недельная нагрузка в часах			18			
Наполняемость групп (человек)			1,5	2	3	3
8-16			3-6			
1.	Общая физическая подготовка	145	183	254	296	228
2.	Специальная физическая подготовка	58	78	180	312	504
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	77	92
4.	Техническая подготовка	22	30	36	46	46
5.	Тактическая подготовка	2	3	5	6	6
6.	Теоретическая подготовка	2	3	5	6	6
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	6	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	5	10
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	9
						15
						15
						6
						6
						6
						24
						112
						727
						292

10.	Судейская практика	-	-	2	8	9	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	5	10	15
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	5	5	10	15
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление концепта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, 	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...		В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); -
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	...	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	...	В течение года

		- ...		
3.3.
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...		В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

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 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-преподаватель	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-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель 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	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>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 (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

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 - преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление 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.triagonal.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-преподавателей	«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-преподаватель	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 (приложение №5 и №6). Обязательное представление 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 исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, 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 международно, ни национально уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международно, ни национально 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 национально, 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 Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, 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. Обучающиеся 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять 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
		
		

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

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

*Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - учебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травм;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.
- Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.
- Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
 - определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
 - определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
 - назначение рекомендаций по повышению адапционных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.
- Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных незначительных заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебный контроль (далее - ВК)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВК проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
 - выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
 - исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
 - оценка организации и методики проведения тренировок;
 - определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
 - предупреждение спортивного травматизма;
 - разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
 - санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).
- ВК проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.
- ВК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВК, проведенных

средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД. ВК проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебных наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий).
Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования психологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТЭ(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юношеский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена Психодиагностика

Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. Личностный опросник Р. Кэттела
 Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство – умение управлять собой

Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.

Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.

Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.

Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:

- оценки ситуативной тревоги,

- оценки личностной тревожности.

Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.

Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки

Волевой самоконтроль Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные нестандартные решения, склонность к авантюризму. Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.

Методика оценки склонности к риску Г. Шуберга.

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. Методика экспресс -оценки самочувствия, активности, настроения.

Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной

медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером-преподавателем спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципальной образования на первом, втором

и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с

четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастера:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

Российской Федерации;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 140	не менее 130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее -	не менее 1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее 1	не менее -
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее 8	не менее 6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12	не менее -
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	не менее 18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее 18	не менее 15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее 16,0	не менее 12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая
атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 38	не менее 17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	не менее 18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее 24	не менее 30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее 18,0	не менее 14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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 обучающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов

Группы	НП	ТЭ						ССМ			ВСМ			
		1-3-и годы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	КМС	КМС подтв.	МС	1-й год	2-й год	3-й год	
Показатели	-	III-II юн.	1 юн.	II р.	III р	II р.	I р.	КМС	КМС	МС	МС	МС, МСМ	К	
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	4000	7000	7000	9000	9000	11000	13000	15000	15000	17000	19000	21000	25000
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)*	100-200	200	300	200-400	300	500	400-700	400	600	400	600	400-700		
КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди	60-70	65-75	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	73-77	
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	3-4	6	6	6	6	6	6	6	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%.

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
1	Техническая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Участие в соревнованиях.														
5	Медицинские, восстанов. меропр., тестирование и контроль	3		3		3		3		3		3		3	18
	Всего часов	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	234

Таблица 5

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

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

По календарному плану

Таблица 6

График распределения объема тренировочной нагрузки

на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) до двух лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
1	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
4	Участие в соревнов.	По календарному плану													
5	Инструктор. и суд. практик.	2	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	2	24
7	Антидопинг. меропр.	2	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	2	24
Всего часов		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	45	45	520

Таблица 7

График распределения объема тренировочной нагрузки

на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) 3-5-го года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
1	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	ОФП	22	22	22	22	22	22	22	24	22	24	22	24	22	270
3	СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												78	
5	Инструктор. и суд. практик.	2	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	2	24
7	Антидопинг. меропр.	2	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	2	24
Всего часов		58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	60	60	780

Таблица 8

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

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
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	17	206
3	СФП	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												90
5	Инструктор. и суд. практи.	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	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, психологическ ая	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
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
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 соревнов.	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, психологическ ая	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

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	III разр	I разр	КМС	7-й год 1-й	8-й год 2-й	9-й год 3-й этап и	8	7	6	
1	2	3	4	5	6	7	8					
<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>												
1	Р. кл	+		+		+		+		+		+
2	Р. из и.л. гриф н.к.					+		+		+		+
3	Р. из и.л. гриф от КС					+		+		+		+
4	Р. из и.л. гриф в.к.			+		+		+		+		+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне							+		+		+
6	Р. из прямой стойки					+		+		+		+
7	Р. кл. стоя на подставке									+		+
8	Р. п.п.	+		+		+		+		+		+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+		+		+		+		+		+
10	Р. п.п. от КС									+		+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+		+		+		+		+		+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в					+		+		+		+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.							+		+		+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+		+		+		+		+		+
15	Т.Р.	+		+		+		+		+		+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+		+		+		+		+		+
17	Т.Р. от КС									+		+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+		+		+		+		+		+
19	Т.Р. до КС					+		+		+		+
20	Т.Р. стоя на подставке			+		+		+		+		+
21	Т.Р. до прямых ног	+										

22	Т.Р. медленно+быстро								+	+	+	+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.								+	+	+	+	+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл.														+
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.								+	+	+	+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками														+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р.														+
28	Т.Р.+Р. кл.								+	+	+	+	+	+	+

Толчковые упражнения (основная нагрузка)

29	Т. кл.								+	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.								+	+	+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС														+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.								+	+	+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.								+	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.								+	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС														+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.								+	+	+	+	+	+	+
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок								+	+	+	+	+	+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)								+						
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый								+	+	+	+	+	+	+
40	Шв.т. со стоек								+	+	+	+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок								+	+	+	+	+	+	
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.									+					
43	Полутолчок+Толчок									+	+	+	+	+	+
44	Толчок со стоек								+	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы								+	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы								+						
47	Пр. гр.+Толчок								+	+	+	+	+	+	+
48	Т.Т.								+	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.								+	+	+	+	+	+	+

50	Т.Т. из и.п. от КС								+	+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+							+	+	+
52	Т.Т. до КС								+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке								+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+									
55	Т.Т. медленно+быстро								+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием								+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание								+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.								+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро								+	+	+
60	Т.Т. средним хватом								+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.								+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+									

Приседания (основная нагрузка)

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

Наклоны (основная нагрузка)

66	Тяга становаая рывк. хватом								+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.								+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок								+	+	+

Жимовые (основная нагрузка)

69	Жим стоя									+	+
70	Швунг жимовой										+
71	Швунг жимовой+Пр.								+		
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.								+	+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.								+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый								+	+	+

75	Жим лежа		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</i>												

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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)

87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
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	Прог. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+			
100	Прог. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+				
Всего		37	52	62	70	79	84

Распределение тренировочных средств по годам подготовки

Как видно из представленной Таблицы 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, целесообразно, 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 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 настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке. 5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые. 7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом. 10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая. 14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке. 16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ, 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 КППШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КППШ. 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 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 МНС количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного 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 азот 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 стержнем круглогодичного 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.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их 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								
		Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный				
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
КПШ за один подход										
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
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки 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	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2	2	71

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

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

Работа по индивидуальным планам 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-преподавателя по виду спорта тяжёлая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Учебно-тематический план

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

	спортования. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.					
	Расписание учебного тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август	≈ 14/20			
	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	ноябрь-май	≈ 14/20			
			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		≈ 600/960			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	≈ 70/107			
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	≈ 70/107			
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	≈ 70/107			

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

	<p>движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>			<p>Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>	
<p>Учет соревнований деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>	
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>	
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных соревнований.</p>	

				достижений.
				Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
		
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревнований	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

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

			условиях учебно-тренировочных мероприятий
...

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации 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 Минздравасоцразвития 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 спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	на помост
4	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
7	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост
8	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост
9	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост
10	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
11	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
12	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг	штук	2

	(диаметр 9,7 см – 13,7 см)		на гриф
13	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
14	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф
15	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
16	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	на гриф
17	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
18	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
19	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
20	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф
21	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
22	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф
23	Зеркало настенное (0,6x2 м) Магнезия	штук кг	1
24	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	0,5
25	Магнезица	штук	на обучающегося
26	Мат гимнастический	штук	2
27	Мяч набивной (медиадбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28	Ноутбук	штук	1
29	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1
30	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на помост
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Скамья гимнастическая	штук	1
33	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	1
35	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
38	Тренажер для развития мышц живота	штук	на помост
39	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжёлоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
2.	Пэтры тяжёлоатлетические	пар	на обучающегося	-	2	2	1	2	1
3.	Лямки тяжёлоатлетические	пар	на обучающегося	-	2	2	1	2	1
4.	Пояс тяжёлоатлетический	штук	на обучающегося	-	1	2	1	1	2
5.	Трико тяжёлоатлетическое	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	2	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	3	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

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 09 ноября 2022 г. № 949
- 3.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
- 5.Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
- 6.СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
- 7.СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении обучающихся по группам.
- 8.Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник, Советский спорт, 2009.- 328 с.: ил.

Дополнительная литература

- 9.Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
- 10.Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
- 13.Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования
14. В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
15. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
- 16.Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
- 17.Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
- 18.Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
20. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
21. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

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

- Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.
- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
 - Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
 - Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
 - Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
- Компьютерная программа лицензированная «Тяжелая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.

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

Международные:

- Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>»
Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>»
Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>»
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

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

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

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

Разное:

- Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>»
Спортивный клуб "Шатой" – <http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>» Мир тяжелой атлетики – <http://heida.ru>»

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

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

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

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

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

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

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

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

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

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