

**Государственное бюджетное учреждения
специализированная школа олимпийского резерва № 2
Московского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрена и согласована на

И.о. Директора ГБУ СШОР № 2

заседании тренерского совета

Московского района

«10» января 2018 года, протокол № 01



Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 73 от 21 февраля 2013 года, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за -№ 28451 от 21 мая 2013 г.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик
Пеньевская О.А.

Санкт-Петербург 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утвержденного Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21 февраля 2013 года № 73), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

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

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

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Тяжелая атлетика — вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Официальные соревнования по тяжелой атлетике проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
117	Тяжелая атлетика	0480001611Я	весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
			весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
			весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
			весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
			весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
			весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
			весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю

		весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
		весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
		весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
		весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
		весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
		весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
		весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
		весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
		весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
		весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
		весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
		весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
		весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
		весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
		весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
		весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
		весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
		весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
		весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
		весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
		весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
		весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
		весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
		весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
		весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
		весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
		весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
		весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
		весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б

		весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
		весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
		весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
		весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
		весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
		весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
		весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
		весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
		весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
		весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
		весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
		весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
		весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
		весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
		весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
		весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
		весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
		весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
		весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
		весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
		весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
		весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
		весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
		весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
		весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
		весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А

			весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
			весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Система спортивной подготовки в тяжелой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений; развитие 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 связи с тем, что организм подростка находится в стадии формирования, необходимо применять строго дозированные физические упражнения. Поэтому при развитии тех или иных физических качеств важно учитывать состояние нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, психики и их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. Следовательно, подготовка юных штангистов, направленная преимущественно на развитие физических качеств, должна строиться с учетом не только требований, предъявляемых тяжелоатлетическим спортом, но и возрастных особенностей подростков и юношей.

Тяжёлая атлетика — это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рывка и толчка.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – **60 минут (астрономический час)**.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – от 3 до 4 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Данная программа предусматривает четыре этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

1. Этап отбора начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения – повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности.
4. Этап высшего спортивного мастерства, достижения высших результатов и стабилизации высоких результатов.

Для каждого этапа спортивной подготовки в тяжелой атлетике предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы в зависимости от индивидуальных качеств спортсменов могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

ГБУ СШОР № 2 Московского района предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занимающихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий. В (Приложение N 1 к ФССП) отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Формой определения итогов реализации этапов подготовки в ГБУ СШОР № 2 Московского района является выполнение спортсменами контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – Вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (от 3 до 4 лет) – (этап начальной спортивной специализации до 2-х лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше 2-х лет) - Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) – Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня

спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. Достижения уровня спортивной сборной команды Санкт-Петербурга. Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий тренера-общественника и юного судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование физического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи по тяжелой атлетике, получение знаний судьи 1-ой категории, подтверждение нормативов МС, выполнение норматива МСМК.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

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

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ГБУ СШОР № 2 Московского района - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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

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

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тяжелоатлетов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ГБУ СШОР № 2 Московского района и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку тяжелоатлетов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта тяжелая атлетика на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение N 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

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

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение N 2 к ФССП)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9	37,5 - 48,3	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5	44,8 - 57,6	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6	66,2 - 85,1	44,7 - 57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение № 3 к ФССП)

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Режим тренировочной работы.

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

тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия и индивидуальные тренировочные занятия; участие тяжелоатлетов в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Тренировочный процесс, осуществляющей спортивную подготовку ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели** (46 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно **6 недель** – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха). Количество тренировочных дней, часов (**астрономических** – по **60 мин** каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов - 6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки 2 года до 2-х астрономических часов - 9 часов в неделю;
- на этапе тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов - 14 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения до 3,5 астрономических часов – 20 часов в неделю;
- на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов - 28 часа в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4-х часов – 32 часа в неделю;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий до 8 астрономических часов.

2.5 Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 10 годам; на тренировочном этапе – 12 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14 лет; на этапе высшего спортивного мастерства – не младше 15 лет.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;
- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

- начиная с начальной подготовки второго года, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

- не допустимо, переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

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

Действия тяжелоатлета характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения подъема штанги работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения подъема штанги требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Тяжелая атлетика предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то тяжелая атлетика предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые тяжелоатлеты.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в тяжелой атлетике, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия штангиста носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния тяжелоатлета. Тяжелая атлетика требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Тяжелая атлетика, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент тяжелоатлет должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения подъема штанги и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения подъема штанги, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с тяжелоатлетами в группах совершенствования спортивного мастерства.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. (В.Н. Платонов, 1987).

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специально волевой подготовки.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяется степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Перечень тренировочных сборов (Приложение N 10 к ФССП)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	

		ва				
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования,	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение N 3 к ФССП)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

Количество соревнований должно соответствовать учебному плану графику, который составляется тренером на год в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, единому календарному плану городских соревнований, тренировочному плану в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий ГБУ СШОР № 2 Московского района Санкт-Петербурга.

2.8 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнетизма	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	16
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	16
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16

4.		Трико тяжелоатлетическое		штук		16		Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	--	--	1	2	1	2	1	2
2	Перчатки Тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	--	--	1	1	4	1	6	1
3	Туфли Тяжелоатлетические (штангетки)	штук	на занимающегося	--	--	1	1	1	1	2	1
4	Трико тяжелоатлетическое	пар	на занимающегося	--	--	1	1	2	1	2	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

(Приложение N 1 к ФССП)

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Качество по составу групп подготовки тяжелой атлетики определяется:

Групп начальной подготовки:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Участие в соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Групп тренировочного этапа (спортивной специализации):

- Выполнение норм общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).
- Выступление на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Групп совершенствования спортивного мастерства:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
- Выступление на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Групп высшего спортивного мастерства:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ.
- Выступление на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

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

План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

1. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
2. Спортсменами в праздничные дни;
3. Нахождения тренера в отпуске и в командировке.

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

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

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

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

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

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество подъёмов и упражнений;
- 3) количество подъёмов околопредельных и предельных отягощений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

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

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

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка тяжелоатлета строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания – принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования тяжелоатлетов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий тяжелоатлетов зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;

- волнообразная динамика нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

2.11 Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

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

Периоды предспортивной тренировки, в свою очередь, подразделяются на этапы. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Распределения времени на основные разделы программ по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в течении 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с началом учебного года с 1 января). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Предсоревновательный период (период основных соревнований).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (около месяца). Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в предсоревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов, первенств страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он состоит из 2 мезоциклов. Один из них направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений. Другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в

течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований. Другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей. Третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: (микро-, мезо- и макроструктуру).

1. Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

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

3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

При проведении тренировок тренер обязан:

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.
- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

- Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.
- Нельзя использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.
- На тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

Меры безопасности в обращении со штангой:

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.
- Необходимо регулярно проверять гриф – нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.
- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.
- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки, и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с 10 лет, можно планировать присвоение юношеских разрядов, для спортсменов с 14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта, с 16 лет выполнения норматива МСМК.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

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

При зачислении детей в ГБУ СШОР № 2 Московского района, предоставляется медицинское заключение о показаниях(противопоказаниях) к занятиям тяжелой атлетикой.

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

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:

- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце календарного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Руководство школы обеспечивает:

- Организацию и контроль прохождения своевременного медицинского обследования групп НП-2, СС, ССМ и ВСМ
- Составление плана прохождений своевременного медицинского обследования, с согласованием по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражение в плане годичного цикла подготовки.

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений тяжелоатлета в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние тяжелоатлета.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле тяжелоатлета.

Основной задачей контроля за уровнем функционального состояния является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления тяжелоатлета на соревнованиях. Специальные психические качества тяжелоатлета во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов. Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные Программой по тяжелой атлетике.

Уровень развития специальных физических качеств тяжелоатлета (статическая и силовая динамическая выносливость, координация) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов

(продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

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

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

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

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

«Согласовано»
Зам. директора по СР
_____ (_____)

«Утверждаю»
Директор ГОБУ ДОД
СДЮСШОР № 2 Московского р-на
_____ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 1)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____
Группа начальной подготовки 1-й год обучения

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1. Физическая Культура и спорт в России	1									1			
1.2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	1								1				
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1												1
1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2			1							1		
1.5. Врачебный контроль самоконтроль, оказание	2				1							1	

первой помощи, основы спортивного массажа													
1.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	2	1				1							
1.7. Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1										
1.8. Психологическая подготовка	1			1									
1.9. Общая и специальная физическая подготовка	1				1								
1.10. Правила соревнований и их организация и проведение	1					1							
1.11. Места занятий оборудование и инвентарь	1						1						
1.12. Зачетные требования по теоретической подготовке	1							1					
Итого часов:	15	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	165	12	14	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14
Специальная	124	10	10	10	12	12	10	10	10	10	10	10	10
Нормативы ОФП и СФП	4					2				2			
Медицинские обследования	4					2				2			
Итого часов:	297	22	24	24	26	30	24	24	24	27	24	24	24
Всего часов:	312	23	25	26	28	32	25	25	25	28	25	25	25

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа начальной подготовки 2-й год обучения

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1. Антидопинговые мероприятия	1												
1.2. Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1								1				1
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1										1		
1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена,	2	1										1	
1.5. Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1												
1.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	3	1		1						1			
1.7. Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1										
1.8. Психологическая подготовка	1			1									

1.9. Общая и специальная физическая подготовка	3		1		1		1						
1.10. Правила соревнований и их организация и проведение	1					1							
1.11. Места занятий оборудование и инвентарь	2						1		1				
1.12. Зачетные требования по теоретической подготовке	1							1					
Итого часов:	18	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	226	18	18	18	18	18	20	20	20	18	19	19	20
Специальная	216	18	18	17	17	18	17	18	18	18	21	17	19
Нормативы ОФП и СФП	2									2			
Участие в соревнованиях	2		2										
Медицинские обследования	4			2						2			
Итого часов:	450	36	38	37	35	36	37	38	38	40	40	36	39
Всего часов:	468	38	40	39	36	37	39	39	40	41	41	38	40

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТП 1-2)

На 20__ - 20__ уч. Год

Тренер-преподаватель _____
 Группа тренировочной подготовки (ТП) 1й -2й год обучения.

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1.Физическая Культура и спорт в России										1			
1.2.Антидопинговые мероприятия	1										1		
1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1											1	
1.4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2				1								1
1.5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	1											
1.6.Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнения методика обучения тяжелоатлетов	2		1				1						
1.7.Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1			1									
1.8.Методика тренировки тяжелоатлетов	1				1								
1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1					1							
1.10. Краткие сведения о физиологических	1						1						

основах спортивной тренировки.													
1.11.Психологическая подготовка	1							1					
1.12.Общая и специальная физическая подготовка	2		1						1				
1.13.Правила соревнований и их организация и проведение	1	1											
1.14.Места занятий оборудование и инвентарь	1									1			
1.15.Зачетные требования по теоретической подготовке	1								1				
Итого часов:	18	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	220	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20
Специальная	474	40	40	39	39	39	39	39	39	40	40	40	40
Нормативы ОФП и СФП, участие в соревнованиях	8	2				3				3			
Инструкторская и судейская практика	4			2									2
Медицинские обследования	4				2					2			
Итого часов:	710	60	58	59	59	60	57	57	57	63	58	60	62
Всего часов:	728	62	60	60	61	61	59	58	59	65	59	61	63

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТП 3 – ТП 4)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа тренировочной подготовки (ТП) 3-й –4-й год обучения.

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1.Физическая Культура и спорт в России	1									1			
1.2. Антидопинговые мероприятия	3	1		1				1					
1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1											1	
1.4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3		1			1							1
1.5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	1											
1.6.Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	3		1				1						1
1.7.Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1			1									
1.8.Методика тренировки тяжелоатлетов	1				1								
1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах	1					1							

спортивной тренировки													
1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1						1						
1.11. Психологическая подготовка	3	1						1			1		
1.12. Общая и специальная физическая подготовка	2								2				
1.13. Правила соревнований и их организация и проведение	3		1		1						1		
1.14. Места занятий оборудование и инвентарь	2			1						1			
1.15. Зачетные требования по теоретической подготовке	1					1							
Итого часов:	27	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	268	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	24
Специальная	695	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	57	58
Контрольные испытания	12	4				4				4			
Участие в соревнованиях	12		3			3					3		3
Инструкторская и судейская практика	17	2	2	4	2	1				1	1	2	2
Медицинские обследования	9	3					3			3			
Итого часов:	1013	89	85	84	82	88	83	80	80	88	84	83	87
Всего часов:	1040	92	88	87	84	91	85	82	82	90	86	84	89

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа совершенствования спортивного мастерства

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1. Физическая Культура и спорт в России	1									1			
1.2. Антидопинговые мероприятия	1										1		
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2						1						1
1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	4	1					1			1			1
1.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	3		1					1					1
1.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	5				2				2			1	
1.7. Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	2			1									1
1.8. Методика тренировки тяжелоатлетов	3	1						1				1	

1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	1				1							
1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2				1							1	
1.11.Психологическая подготовка	2		1			1							
1.12.Общая и специальная физическая подготовка	2							1				1	
1.13.Правила соревнований и их организация и проведение	3	1		1								1	
1.14.Места занятий оборудование и инвентарь	2			1						1			
1.15.Зачетные требования по теоретической подготовке	1											1	
Итого часов:	35	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	245	21	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	21
Специальная	1144	95	95	96	96	95	95	95	96	96	95	95	95
Контрольные испытания	10					5						5	
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
Итого часов:	1421	118	117	118	118	122	116	116	118	119	123	118	118
Всего часов:	1456	122	119	121	121	124	118	119	120	122	126	122	122

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа высшего спортивного мастерства.

Распределение учебных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1.Физическая Культура и спорт в России	1		2							2			
1.2.Антидопинговые мероприятия	1					2					2		
1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	4	2					1						1
1.4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	4	2					2			1			
1.5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	4		2										2
1.6.Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	5				2				2			2	
1.7.Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	2			2									2
1.8.Методика тренировки тяжелоатлетов	2							2				2	
1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах	2	2				2							

спортивной тренировки													
1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	3				2				2			1	
1.11. Психологическая подготовка	2		2			2							
1.12. Общая и специальная физическая подготовка	2							2				2	
1.13. Правила соревнований и их организация и проведение	2			2			2				2		
1.14. Места занятий оборудование и инвентарь	2			2						2			
1.15. Зачетные требования по теоретической подготовке	2				2						2		
Итого часов:	66	6	6	6	6	6	5	4	4	5	6	7	5
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	632	51	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	51
Специальная	932	76	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	76
Контрольные испытания	10					5					5		
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	1	1		2	4	4	2
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
Итого часов:	1598	129	133	133	133	138	132	132	131	133	140	135	129
Всего часов:	1664	135	139	139	139	144	137	136	135	138	146	142	134

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности тяжелоатлета и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психологических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, тяжелоатлет должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности тяжелоатлета, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение тяжелоатлетов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний. С целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением тяжелоатлета.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, тяжелоатлет обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности тяжелоатлета, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- 1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие тяжелоатлета на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;
- 2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие тяжелоатлет к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
- 3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Общая психологическая подготовка тяжелоатлета к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, тяжелоатлета необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности тяжелоатлета и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и тяжелой атлетикой в частности, разнообразных интересов и т.д.
2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности тяжелоатлета: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики тяжелой атлетики.
3. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка тяжелоатлета к конкретному соревнованию

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у тяжелоатлета состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).
2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого тяжелоатлета (команды) на данном этапе подготовки.

3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности тяжелоатлета (команды) на момент участия в соревнованиях.
4. Правильно определить цель, стоящую перед тяжелоатлетом (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.
5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.
6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий тяжелоатлета (команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.
7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью тяжелоатлета;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения подъема штанги, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий;
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3). К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Примерный план применения восстановительных работ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	Ежедневно после тренировки	Старший тренер, мед. работник
2.	Тепловые процедуры (сауна, баня)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	Старший тренер
3	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	мед. работник, Старший тренер
4	Витаминизация, витаминизированный напиток «Сила дыхания», (кроме запрещённых),	осенне-зимний весенне-летний период	мед. работник
5	Купание в бассейне	в ходе тренировочных, и восстановительных	Старший тренер

		сборов по календарному плану	
--	--	------------------------------	--

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

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

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

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

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

Примерный план мероприятий

По организации и проведения допингового контроля и антидопингового обеспечения

№ п/п	Мероприятие	Срок	Исполнитель
1.	Утверждение ответственных лиц за антидопинговое обеспечение в период тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.	сентябрь	Администрация ГБУ СШОР № 2 Московского района
2.	Формирование списка кандидатов на участие в городских и всероссийских соревнованиях	октябрь	Старший тренер
3.	Прохождение углубленного обследования УМО в специализированных медицинских учреждениях, согласно графику.	Октябрь-ноябрь Апрель -май	Зам директора по УСР Старший тренер

4.	Подача оперативной информации о местонахождении спортсменов (предвыездной сбор, дата заезда, период нахождения на играх, дата выезда) и ее своевременное обновление.	весь период	Администрация ГБУ СШОР № 2 Московского района
5.	Проведение лабораторного анализа допинг проб и своевременное информирование о полученных результатах заинтересованных организаций, согласно Международному стандарту для лабораторий.	весь период	Городской врачебно-физкультурный диспансер. ФГУП «АДЦ», ФГУ «ЦСП»,
6.	Проведение лекций, бесед, обеспечение информационных материалов по антидопинговой тематике для спортсменов и обслуживающего персонала.	весь период	Мед. работники, Инструктор-методист, Старший тренер.
7.	Подготовка методичек и распространение информационных антидопинговых материалов по линии МОК, МПК для спортсменов и обслуживающего персонала	весь период	Инструктор методист, Старший тренер.
8.	Предоставление информации о местонахождении спортсменов.	весь период	старший тренер, Инструктор-методист.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке тяжелоатлетического зала к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

За годы занятий тяжелой атлетикой спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренеру при проведении набора желающих заниматься тяжелой атлетикой в начале календарного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для тяжелоатлетов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;

- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли ассистента, судьи, секретаря	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	апрель-май	тренер
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований; подготовка мест занятий и соревнований.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	июнь, июль, август	инструктор-методист, тренер
5	Помощь тренеру в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли ассистента, судьи, секретаря	сентябрь-октябрь декабрь-январь май- июнь	тренер
6.	Беседа на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	в течении года	тренер
7	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики.	в течении года	тренер

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тематика и содержание работы	Год подготовки							
	группы		группы					
	НП-1	НП-2	СС-1	СС-2	СС-3	СС-4	ССМ	ВСМ
Особенности подготовки мест занятий, оборудования и инвентаря	+	+	+	+	+	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	-	+	+	+	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	-	+	+	+	+			
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+	+	+	+	+	+

Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)	-	-	-	-	+	+	+	+
Особенности судейства	-	-	+	+	+	+	+	+
Судейство соревнований ГБУ СШОР № 2 Московского р-на по тяжелой атлетике		-	-	-	+	+	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	-	-	-	+

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение №4 к ФССП)

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(Приложение № 5 к ФССП)**

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).**

(Приложение № 6 к Федеральному стандарту)

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА.**

(Приложение № 7 к Федеральному стандарту)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)

	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.
(Приложение № 8 к Федеральному стандарту)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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

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

-программа испытаний по СФП должна соответствовать возрастным данным и подготовленности тяжелоатлета, в межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях одного возраста,

-участники должны быть осведомлены о программе испытаний,

-в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования,

-в ходе испытания судья ведёт счет количеству повторений,

-в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,

-при повторном испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования,

-в любых испытаниях по СФП и ОФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, не оцениваются.

-результаты заносятся в сводный протокол индивидуального тестирования.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Для предварительного прогнозирования спортивных способностей по данным показателям разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и

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

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

Функциональное состояние - это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. По сути, это возможность спортсмена выполнять свою конкретную специфическую деятельность. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки.

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

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

Контрольные упражнения для тяжелоатлетов 10-11 лет

№ п/п	Комплексы контрольных упражнений
1	Приседания (количество раз)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Выпрыгивание из полуприседа в высоту (см)
4	Подтягивание на перекладине (количество раз за 10 с)
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество отжиманий за 15 с)
6	Запрыгивание на опору высотой 45 см, отталкиваясь двумя ногами от пола (количество раз за 15 с)
7	Из виса на прямых руках на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом (количество раз за 15 с)
8	Из положения лежа (руки вверху) переход в группировку лежа, обхватив колени руками, — «двойное скручивание» (количество раз за 30 с)
9	Поднимание (прогибание) туловища из положения, лежа на животе, руки вверху (количество раз за 15 с)

Оценка уровня физической (силовой) подготовленности учащихся 10—11 лет

Возраст (лет)	Подтягивания (кол-во раз)	Вис (с)
	Уровень физической подготовленности	

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
10	7 и более	4-6	3 и менее	18 и более	9-17	8 и менее
11	8 и более	4-7	3 и менее	20 и более	10-19	9 и менее

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10—11 лет
Прыжок в длину с места

Возраст (лет, месяцев)	Мальчики				
	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
10,0-10,5	166 и более	153-165	141-152	124-139	123 и менее
10,6-10,11	175 и более	162-174	150-161	133-148	132 и менее
11,0-11,5	177 и более	164-176	152-163	135-150	134 и менее
11,6-11,11	184 и более	171-183	159-170	142-157	141 и менее

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10—11 лет
Прыжок в длину с места

Возраст (лет, месяцев)	Девочки				
	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
10,0-10,5	157 и более	142-156	127-141	108-126	107 и менее
10,6-10,11	163 и более	148-162	133-147	114-132	113 и менее

11,0-11,5	164 и более	150-163	136-149	119-135	118 и менее
11,6-11,11	166 и более	153-165	140-152	123-139	122 и менее

Контрольные упражнения для тяжелоатлетов 12-13 лет

№ п/п	Комплексы контрольных упражнений
1	Бег 60 м
2	Прыжок в длину с места (см)
4	Подтягивание на перекладине (количество раз за 10 с)
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество отжиманий за 15 с)
6	Приседание со штангой на груди 60-70% от собственного веса
7	Приседание со штангой на плечах 60-70% от собственного веса
8	Тяга становаая 60-70% от собственного веса

Контрольные упражнения для тяжелоатлетов 14-15 лет

№ п/п	Комплексы контрольных упражнений
1	Бег 60 м
2	Прыжок в длину с места (см)
4	Подтягивание на перекладине (количество раз за 10 с)
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество отжиманий за 15 с)
6	Приседание со штангой на груди 60-70% от собственного веса
7	Приседание со штангой на плечах 60-70% от собственного веса
8	Тяга становаая 60-70% от собственного веса

Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

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;
- врачебно-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 заболевания или травмы;
- 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.

Нормативные требования к выполнению разряда.

<i>Этапы</i>	<i>Возраст</i>	<i>Разряды</i>
НП-1	10 лет	Учебная программа
НП-2	11 лет	3 юношеский разряд
УТ-1	12 лет	2 юношеский разряд
УТ-2	13 лет	1 юношеский разряд
УТ-3	14 лет	III спортивный разряд
УТ-4	15 лет	II-I спортивный разряд
СС	14 лет и старше	КМС
ВСМ	15 лет - старше	МСР, МСР МК

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
2. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
3. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
5. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
8. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
9. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.

10. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
11. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
12. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.
13. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966.- 200 с.
14. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
15. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
16. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
17. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
18. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408
20. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977. Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для спортсменов:

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
3. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
4. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966.- 200 с.
5. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
6. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
7. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
8. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
9. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <https://www.youtube.com/watch?v=y6g7o6ux84M>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Sn7hW9DXqKA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=y8PF4Uplea0>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.02.2013 г. №73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://rusada.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/>
5. Официальный сайт федерации тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>
6. Официальный сайт европейской федерации тяжелой атлетики <http://www.ewfed.com>
7. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики <http://www.iwf.net>
8. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
9. Комитет по физической культуре и спорту СПб <http://kfis.spb.ru/>
10. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
11. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для спортсменов;

1. Официальный сайт федерации тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>
2. Официальный сайт европейской федерации тяжелой атлетики <http://www.ewfed.com>
3. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики <http://www.iwf.net>
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
5. Комитет по физической культуре и спорту СПб <http://kfis.spb.ru/>
6. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

**Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»
Тяжелая атлетика**

1.	Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки. Знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 280, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф УМО по направлениям пед. образования. - Библиогр.: с. 276-277. - ISBN 978-5-222-17583-5 : 500 р.
2.	Зинкевич, Д.А. Основные упражнения с отягощениями для силовой тренировки [Текст] : учебное пособие для студентов направления 034300 "Физическая культура" / Д. А. Зинкевич ; Уральский государственный университет физической культуры ; Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск : Уральская Академия, 2014. - 173 с. : ил. -

	Библиогр.: с.172-173. - 120 р.
3.	Кинезиология тяжелой атлетики. Актуальные проблемы и инновационные подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов [Текст] : материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 1-3 ноября 2012 г. / М-во спорта Рос. Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2012. - 176 с. : ил. - Посвящ. 88-летию д-ра мед. наук, проф. Воробьева Аркадия Никитича, двукратного Олимп. чемпиона, первого ректора МОГИФК. - 140 р.
4.	Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности: 1896-2012 гг. [Текст] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2014. - 129 с. : ил. - Библиогр.: с. 128. - 95 р.
5.	Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности: 1896-2012 гг. [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : [б. и.], 2014. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 128.
6.	Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учеб. пособие / А. Х. Талибов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 76 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 74-76. - 50 р.
7.	Тяжелая атлетика : [учеб. пособие] / под общ. ред. Б. Х. Тютеебаева . - Кызылорда : [б. и.], 2010. - 153 с. : ил. - Библиогр.: с. 152-153. - ISBN 978-601-229-163-6 : 70 р.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>