Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель» Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
Тренерско-педагогического совета
МБУ ДО СШ «Врангель» НГО
От «09» января 2025 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Врангель» НГО
_____ А.В. Винников
«09» января 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», утверждена приказом Минспорта России от 09.11.2022г № 949.

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 3-5 лет

г. Находка
2025г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тяжелой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 949 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки спортсменов, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тяжёлая атлетика - олимпийский вид спорта, занятия которым способствуют гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физических сил и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Фазы рывка:

1. Старт – спортсмен принимает стартовую позу, а именно присаживается возле штанги и берется за гриф широким хватом;
2. Тяга – спортсмен поднимает штангу немного выше колен;
3. Подрыв – спортсмен резко выпрямляет спину, почти выпрыгивая вверх;
4. Уход – во время движения штанги вверх, спортсмен быстро приседает, фиксируя штангу на вытянутых руках (низкий сед или разножка Попова);
5. Подъем – из приседа спортсмен встает со штангой на прямых руках;
6. Фиксация

Толчок — упражнение, состоящее из двух раздельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Программа соревнований на олимпийских играх включает в себя выполнение классических упражнений (рывок и толчок) в следующих весовых категориях:

для женщин: до 45 кг, до 49 кг, до 55 кг, до 59 кг, до 64 кг, до 71 кг, до 76 кг, до 81 кг; до 87 кг, свыше 87.

для мужчин: до 55 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 89 кг, до 96 кг, до 102 кг, до 109 кг, свыше 109 кг.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Помост для тяжелой атлетики: помост для соревнований должен иметь квадратную форму, каждая из сторон должна иметь длину 4 метра. Пол вокруг помоста должен быть выкрашен в другой цвет. Высота соревновательного помоста должна быть не меньше 5 сантиметров и не больше 15 сантиметров.
Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики:
- на соревнованиях используются штанги, отвечающие спецификациям Международной федерации тяжелой атлетики и разрешенные к использованию на соревнованиях. Штанги состоят из следующих частей:
- Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям:
1. вес – 20 кг;
2. длина грифа – 2200 мм с погрешностью 1 мм;
3. диаметр грифа – 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа;
4. диаметр рукавов – 50 мм с погрешностью 0,2 мм;
5. расстояние между внутренними замками – 1310 мм с погрешностью 0,5 мм;
6. ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм с погрешностью 0,5 мм;
7. чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка;
8. мужской гриф должен иметь цветную отметку – синюю. Это для того, чтобы легче различать гриф мужской и гриф женский, на женском грифе должна быть отметка – желтая.
- Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям:
1. вес – 15 кг;
2. длина грифа – 2010 мм с погрешностью 1 мм;
3. диаметр грифа – 25 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа;
4. диаметр рукавов – 50 мм с погрешностью 0,2 мм;
5. расстояние между внутренними замками – 1310 мм с погрешностью 0,5 мм;
6. ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм с погрешностью 0,5 мм;
7. чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка.
- Диски: диски для штанги должны иметь следующие цвета и массу:
- 25 кг – красный;
- 20 кг – синий;
- 15 кг – желтый;
- 10 кг – зеленый;
- 5 кг – белый;
- 2,5 кг – черный;
- 1,25 кг – хромовый;
- 0,25 кг – хромовый.

- Замки: для закрепления дисков на грифе должно быть два замка, весом по 2,5 кг каждый.
Еще одной важной частью экипировки является пояс для тяжелой атлетики, он помогает спортсмену поднимать большие веса, при этом сохранять здоровье спины.
Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжелой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела.
Другая положительная черта тяжелой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельном соревновательном упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других тяжелоатлетических видов спорта, необходимо проявлять скоростную и взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такие силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности,

ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах. Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях
Судейство в тяжелой атлетике: судейская коллегия комплектуется организацией, которая проводит соревнование и утверждается соответствующей федерацией. В судейскую коллегию входят: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, врач, комендант.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализаци)	3-5	12	6

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Белгородской области и РФ по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнования по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:
- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжелой атлетике;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков и юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям тяжелой атлетикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановление и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в тяжелой атлетике содержит следующие компоненты:
- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с научным обоснованием системы многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В (табл.2) представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

При объединении в одну группу обучающихся различного возраста разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов. Выполнение обучающимися нормативных требований по ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап спортивной подготовки.

При этом должны быть соблюдены следующие условия:
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

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.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- на этапе ССМ и ВСМ, где нагрузка составляет 18 часов и более – 4-х академических часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и академических часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица 2

Этап СП	Продол жительно сть этапа в годах	Возраст для зачислени я в группы	Наполняе мость групп		Количе ство часов в недел ю	Общее количе ство часов в год	Требования по физической, технической, и технической подготовке спортсменов	
			мин	мак			Основание для зачисления	На конец спортивного сезона
ЭНП	1 год	С 9	8	16	4,5	234	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	С 10	8	16	6	312	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	С 11	8	16	6	312	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 3 ю.р.
УТЭ	1 год	С 12	6	12	10	520	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 3 ю.р.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 2 ю.р.
	2 год	С 13	6	12	10	520	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 2 ю.р.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 1 ю.р.
	3 год	С14	6	12	12	624	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 1 ю.р.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 3 сп.р.
	4 год	С 15	6	12	15	780	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 3 сп.р.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 2 сп.р.
	5 год	С 16	6	12	15	780	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 2 сп.р.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП 2 сп.р., КМС

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового плана спортивной подготовки для каждой группы был выполнен полностью.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Объем образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936

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

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

Учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели.**

Основными видами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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). Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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.
Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Индивидуальный план спортивной подготовки формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.
Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 4

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивнымсоревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2, Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровый учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.
Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Функции соревнований в тяжелой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсменов и контроля за эффективностью, а также способ отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.
На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.
Различают:
- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- ***отборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно их первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- ***основные соревнования***, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
контрольные	-	2	2	2
отборочные	-	1	2	2
основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный процесс, осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.
Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую. техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинские и медико-биологические мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» на 52 недели

Таблица 6

Виды подготовки иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5
	Недельная нагрузка (в часах)							
	4,5	6	6	10	10	12	15	15
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	1,5	2	2	2	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)							
	8	8	8	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка (%)	56	56	54	46	45	35	35	35
Общая физическая подготовка (час)	132	175	168	239	234	218	273	273
Специальная физическая подготовка (%)	27	25	26	32	33	37	37	38
Специальная физическая подготовка (час)	63	78	82	166	171	231	290	297
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	2	2	4	4	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях (чел)	-	6	6	21	21	50	62	62
Техническая подготовка (%)	13	12	11	9	9	8	8	8
Техническая подготовка (ел)	30	38	34	47	47	50	62	62
Тактическая, теоритическая,психологическая подготовка (%)	3	3	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоритическая,психологическая подготовка (чел)	7	9	13	21	21	25	31	31
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1	1	4	3	2
Инструкторская и судейская практика (чел)	-	-	-	5	5	25	31	24
Медицинские, медико-биологические,	1	2	3	4	4	4	4	4

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (чел)	2	6	9	21	21	25	31	31
Всего %	100	100	100	100	100	100	100	100
Всего часов	234	312	312	520	520	624	780	780

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тяжелой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организмами в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работы может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. 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, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии – в группы высшего спортивного мастерства – по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, ему необходимых.

ОФП направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

СФП направлена на развитие и специализирование проявления двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тяжелой атлетике.
Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.
Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.
При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств у спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Таблица 7

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная становая сила	Быстрота движения (смешн. Упоры)	Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Выносливость			Гибкость (наклоны вперед)
				Статическая силовая (сгибание рук)	Динамическая силовая (сгибание туловища)	Общая (бег 500м)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Мальчики							
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девочки							
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13		++++					+++
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание:
++ - Критические периоды низкой чувствительности.
+++ - Критические периоды средней чувствительности.
++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

Структура годичного цикла

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла. В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – годичного, или полугодичного).

Спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы (характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно выделяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов);
- уровень развития спортивной формы (позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле, отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду);
- устойчивость (стабильность) спортивной формы (способность спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Определяется по количеству и частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего);
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы (умение спортсмена показывать наилучшие достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и точности ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретения.
2. Относительной стабилизации.
3. Временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

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 подразделяется на три периода:
1. Подготовительный (фаза приобретения спортивной формы).
2. Соревновательный (фаза стабилизации спортивной формы).
3. Переходный (фаза временной утраты спортивной формы).
В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем.

Подготовительный период разделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на ОФП постепенно уменьшается, а на СФП – увеличивается.
Основными средства СФП являются специально-подготовительные упражнения. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).
Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.
Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. Здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.
Удельный вес специальной подготовки возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений, в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения (в ограниченном объеме).
Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.
Типы и структура мезоциклов.
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. Их структура и содержание зависят от: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов и жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.
Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов юношеских разрядов мезоцикл состоит из 3-4 объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях или последовательности. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4-х мезоциклов: двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов. Как минимум,

каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцмклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений. Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении. В базовом специально-подготовительной мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.
Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.
В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).
Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.
Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.
При большей продолжительности соревновательного периода (3 -4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительноподготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.
В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности спортсмена.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№	*Направление работы*	*Мероприятия*	*Сроки проведения*

1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	*В течении года*
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование учета тренировочной и соревновательной нагрузки, умение анализировать выступления на соревнованиях.	*В течении года*
Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	*В течении года*
2.2	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	*В течении года*
*3.***Патриотическое воспитание обучающихся**			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	*В течении года*

	Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	*В течении года*
4. **Развитие творческого мышления**			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	*В течении года*
5	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		*В течении года*

1. Физическая культура и спорт

Для всех этапов подготовки. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении

мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

2**. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом**

Для всех этапов подготовки. Характеристика тяжелой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Международная и национальная федерация тяжелой атлетики. Первые достижения советских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие тяжелой атлетики в мире.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4.Гигиена, закаливание, режим и питание

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Понятие о гигиене. Личная гигиена атлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного тяжелоатлета. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания. Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета. Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела спортсмена в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим спортсмена. Специальное спортивное питание. Виды диет. Сбалансированное питание, особенности питания в предсоревновательной подготовке, во время соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Для тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного

тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка. Действия при возникновении первых признаков наступления травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородного тела в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина вращения штанги. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет - штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к

выполнению отдельных элементов и фаз движения. Траектория движения штанги, как результат приложения усилий. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в тяжелой атлетике. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Методика обучения в тяжелой атлетике

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие спортсменов и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе подготовки. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе подготовки. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период подготовки. Расчленение материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе подготовки и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные.

Методика тренировки тяжелоатлетов

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Спортивная тренировка, как единый педагогический процесс формирования навыков, физических, моральных и волевых качеств у занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов (КШП), упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм спортсменов. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Мотивация как составляющая часть тренировки. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные; в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки

Для всех этапов подготовки. Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного,

недельного. Внесение коррективов в планы в зависимости от уровня работоспособности, самочувствия. Документы планирования тренировочной работы: программа, план теоретической подготовки, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Анализ выполненных планов, выявление недостатков, корректировка.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех этапов подготовки. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силовых способностей. Особенности функционирования деятельности ЦНС, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты двоеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований. Признаки переутомления.

Психологическая подготовка в тяжелой атлетике

Для всех этапов подготовки. Понятие о психологической подготовке. Спортивная деятельность как условие совершенствования не только физических, но и психологических, нравственных качеств человека. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств у спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств. Значение мотивации при занятиях спортом.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Для всех этапов подготовки. Общая и специальная физическая и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка и ее краткая характеристика. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость, гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

13. Правила соревнований, организация и проведение

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к экипировке. Представители, тренеры. Весовые категории и

возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей, секретарей и жюри. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

14. Подготовка места занятий, оборудования и инвентарь

Для всех этапов подготовки. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещением. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, нестандартная. Устойчивость штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

15. Зачетные требования по теоретическим знаниям в тяжелой атлетике

Для всех этапов подготовки. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании спортсмена. Ведение дневника спортсмена. Значение психологической подготовки.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Значение физической культуры и спорта, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств у спортсмена. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы. Основные приемы самомассажа. Методы оценки качества техники при выполнении тяжелоатлетических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и проведения соревнований. Понятие психологической подготовки. Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных

мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств у спортсмена.

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Срки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговую деятельность в учреждении	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговую деятельность в учреждении	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговую деятельность в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	2 раз в год
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		Ответственный за антидопинговую деятельность в учреждении	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.
РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.
Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет целью подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей.
Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.
Основной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.
Решение этих задач целесообразно решать начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
Спортсмены **учебно-тренировочного этапа** должны овладеть: принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах, ведение протоколов соревнований.
На любом этапе спортивной подготовки необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты и результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Медицинские средства

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 тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль, за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Психофизические средства

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.
Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.
В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица 10

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение,стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:
- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).
Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Медико-биологических средств

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические средства (физиотерапевтические), фармакологические препараты.
Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:
- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.
Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов, и наоборот. Рекомендуется применение средств избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке

Восстановительных средств

Восстановительные процессы подразделяются на:
-текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
-стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.
Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет принципы: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.
Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:
1. Педагогические (индивидуализация и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, и постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена).
2. Естественные и гигиенические (рациональный режим дня, правильное, то есть калорийное и сбалансированное, питание, естественные факторы природы).
3. Психологические (снижение уровня нервно-психического напряжения и уменьшения психического утомления осуществляют квалифицированные психологи и тренер).

4. Медико-биологические (рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.).

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальный воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, псих реабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Важную роль, как и тренер, в организации восстановительных мероприятий должен играть спортивный врач. Важно, чтобы спортсмены умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, их закрепление и упорядочение. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов, проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятий в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.
Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.
Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.
Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.
Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).
Оценка состояния подготовленности спортсмена проходит в форме тестирования или в процессе соревнований и включает в себя оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.
Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем специалисты проводят медико-биологическими методами.
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Тестирование проводится: для групп переходящих на следующий этап спортивной подготовки – 2 раза в год (июнь, декабрь), для всех остальных групп – 1 раз в год (декабрь).
По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
На этапе начальной подготовки:
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышать уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получать общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица 11

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	Кол раз	Не менее		Не менее	
			-	-	1	1

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места со взмахом руками	см	Не менее	
			160	145
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	+5	+6

2 Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	Кол раз	Не менее	
			-	1
2.2	Выпригивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела)	Кол раз	Не менее	
			8	6
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», « Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», Спортиные разряды «Третий спортивный разряд», « Второй спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортиные разряды «Третий спортивный разряд», « Второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Содержание подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки

Практические занятия на этапе НП включают в себя общую и специальную физическую подготовку занимающихся.

К *общей физической подготовке* относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

В рамках общей физической подготовки (далее – ОФП) с занимающимися проводятся строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, проводятся спортивные игры, занятия по легкой атлетике, лыжам и плаванию.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Они служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия, особенно на этапе НП.

На начальном этапе предусмотрены основные упражнения:

1. *Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.*

- Рывок в стойку;
- Рывок с полуприседом;
- Тяга рывковая;
- Рывок с виса;
- Протягивание;
- Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. *Упражнения для повышения результата в толчке.*
а) упражнение для подъема штанги на грудь.

- подъем штанги на грудь в стойку;
- подъем штанги на грудь с полуприседом;
- подъем штанги на грудь с виса;
- подъем штанги на грудь с плинтов;
- тяга толчковая (быстрая, медленная);
- приседания со штангойот груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.
- швунг
- полутолчок
- швунг (из-за головы)
- толчок из-за головы
- приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

3. *Упражнение для развития отдельных мышечных групп.*
- приседание со штангой на плечах, на груди
- наклоны.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка. В группе начальной подготовки третьего года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и точке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Содержание подготовки спортсменов на тренировочных этапах до 2-х лет

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений. Применяются упражнения,

запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.
В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).
Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Содержание подготовки спортсменов на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

Тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.
Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.
Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий тяжелоатлета, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении упражнений. Также пристальное внимание уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения полуприседа а затем низкого седа при выполнении рывка и толчка, эффективного выталкивания штанги, активному выходу, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическом и кинематическим характеристикам.
На тренировочном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма тяжелоатлетов. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Программный материал для практических занятий

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладения техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов.

Важное значение имеет подготовительная часть занятия, в которую входит разминка, включающая различные ОРУ – для разных мышечных групп, акробатические элементы, беговые упражнения, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с техническим грифом или облегченной металлической гимнастической палкой.

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам спортивной подготовки

Таблица 15

Показатели	Этапы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ			
	До года	Свыше года	1 год	Свыше 2 лет	3 года	Свыше 3 лет
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)	4000-5000	5000-6000	6000-7000	7000-9000	(7500-9000*)	11000-13000 (11500-13500*)
КПШ в рывковых и толчковых упр. (вес 90%-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и толчков от груди	100-200	200-300	200-400	300-400	300-500	400-500
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	55-65	58-68	60-70	62-72	65-75	67-75

*-КПШ для женщин

4.2. . Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоритической подготовки	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержания
ЭНП	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Март-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	февраль	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.**

	движения			**Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Январь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Апрель-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Апрель-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и

его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий программе предстоящих соревнований, их регламенту и контингенту участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. И тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

Общие требования техники безопасности

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- перед началом тренировочных занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировочных занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- занятия по тяжелой атлетике проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

- при проведении тренировочных занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты, иметь медицинскую аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- к занятиям допускать занимающихся прошедших медицинский осмотр и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по тяжелой атлетике;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий;
- ознакомить спортсменов с инструктажем по технике безопасности и охране труда;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств, методов работы, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать её выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
4.	Гири спортивные (8,16,24,32кг)	ком	1
5.	Гантели переменной массы (от 3до 12кг)	ком	3
6.	Гриф тяжелоатлитический 5 кг	шт	1
7.	Гриф тяжелоатлитический 10 кг	шт	1
8.	Гриф тяжелоатлитический (женский) 15 кг	шт	1
9.	Гриф тяжелоатлитический (мужской) 20 кг	шт	1
10.	диск тяжелоатлитический 2,5 кг (диаметр 45см)	шт	2
11.	диск тяжелоатлитический 5 кг (диаметр 45см)	шт	2
12.	диск тяжелоатлитический 0,5 кг (диаметр 9,7см- 13,7 см)	шт	2
13.	диск тяжелоатлитический 1 кг (диаметр 11,8см- 16 см)	шт	2
14.	диск тяжелоатлитический 1,5 кг (диаметр 13,9см- 17,5 см)	шт	2
15.	диск тяжелоатлитический 2 кг (диаметр 15,5см- 19 см)	шт	2
16.	диск тяжелоатлитический 2,5 кг (диаметр19см- 22 см)	шт	2
17.	диск тяжелоатлитический 5 кг (диаметр 23см- 26 см)	шт	2
18.	диск тяжелоатлитический 10 кг (диаметр 45 см)	шт	2
19.	диск тяжелоатлитический 15 кг (диаметр45 см	шт	2
20.	диск тяжелоатлитический 20 кг (диаметр 45 см	шт	2
21.	диск тяжелоатлитический 25 кг (диаметр 45 см)	шт	2
22.	Замки для тяжелоатлитического грифа по (2,5кг)	ком	1
23.	Зеркало настенное (0,6х 2м)	штук	1
24.	магнезия	кг	0,5
25.	магнезница	шт	1
26.	Мат гимнастический	шт	1
27.	Мяч набивной	Ком	1
28.	Плинты тяжелоатлетические	ком	1
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	ком	1
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	шт	1
31.	Скамья гимнастическая	шт	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	шт	1

33.	Стенка гимнастическая	Шт	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	шт	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	шт	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	шт	1
37	Тренажер для развития мышц живота	шт	1
38	Тренажер для развития мышц ног	шт	1
39	Тренажер для развития мышц спины	шт	1
40	Турник навесной на гимнастическую стенку	шт	1
41	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	шт	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
				кол	Срок эксп	кол	Срок экспл
1.	Ботинки тяжелоатлитические	пар	На обуч	-	-	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	На обуч	-	-	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетический	пар	На обуч	-	-	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	пар	На обуч	-	-	1	2
5.	Трико тяжелоатлетический	пар	На обуч	-	-	1	2
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	На обуч	-	-	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	На обуч	-	-	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	пар	На обуч	-	-	3	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 22.05.2022, регистрационный № 68615). или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 672).
3. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013-2020 годы. – М., 2013г.
4. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
5. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». - М., 2016.
6. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие./В.С.Беляев, Д.Н.Черногоров, Ю.А.Матвеев, Ю.Л.Тушер. – М.: МГПУ, 2012г.
7. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс, 2006 г.
8. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры, 2006 г. № 2
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – М., Советский спорт, 2006 г.
11. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования/ В.П.Кубаткин// Теория и практика физической культуры, 2003 г. № 1.
12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов/ В.В.Марченко, В.Н.Рагозян.// Теория и практика физической культуры. – 2004г.
13. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996 г.
14. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам Международной научно-практической конференции)//Теория и практика физической культуры, 2004 г. № 2
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов - К: Олимпийская литература, 2004 г.
16. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации/ В.М.Смоленский// Теория и практика физической культуры. – 2003г.
17. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005 г.

18. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт 2005 г.
19. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – «http:// www.iwf.net»
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – «http:// www.ewfed.com»
3. Международный Олимпийский Комитет – «http:// www. olympic.org»
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http:// www.wada-ama. org»
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - «http:// www.minsport.gov. ru»
6. Олимпийский Комитет России - «http://olympic.ru»
7. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России - «http://www.rfwf.ru»
8. Российское антидопинговое агенство «Русада» - «http:// www.rusada.ru»
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: Тяжелая атлетика [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/high sport/edinayavserossiyska/31598/
10. Журнал «Олимп» - «http:// www.olympsport.ru»
11. Мир тяжелой атлетики – «http://heida.ru», «http://mir-ta.com»
12. Новости – «https://news. sportbox.ru», «https:/rsport.ru/weightlifting»