

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»
«Отделение спортивной подготовки»

СОГЛАСОВАНО:
На заседании тренерского совета
Протокол № 01
от 28.08.20 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ «ЗКФКиЗ»
С.А. Аксёнов
«31» августа 2020 г.



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

Программа разработана на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. N 672)

Срок реализации: 6 лет

Год составления программы: 2020 г.

Авторы-составители:

Фидлер-Смирнова А.И., инструктор-методист ГБПОУ «ЗКФКиЗ»
Пястолов П.А., заведующий отделением спортивной подготовки
Смирнов Д.В., тренер по тяжелой атлетике ГБПОУ «ЗКФКиЗ»

Шадринск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	9
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.	10
2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	10
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.	11
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	12
2.4. Структура годового цикла.	13
2.5. Режимы тренировочной работы.	16
2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	17
2.7. Предельные тренировочные нагрузки.	18
2.8. Соревновательная деятельность и участие в тренировочных мероприятиях.	19
2.9. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».	20
2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	26
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.	26
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.	27
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	29
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	29
3.5. Рекомендации по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий.	30
3.6. Планирование спортивных результатов.	32
3.7. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.	33
3.8. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.	43
3.9. Планы антидопинговых мероприятий.	44
3.10. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	44
3.11. Определения терминов к теме по антидопингу	46
3.12. Планы восстановительных мероприятий.	47
3.13. Инструкторская и судейская практика.	50
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	51
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	51
4.2. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в виде спорта «Тяжелая	51

атлетика».

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.	53
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.	55
5.1. Список литературных источников.	55
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	56
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	56
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.	58
1. Примерный План антидопинговых мероприятий	58
2. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	61
3. Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»	64
4. Пример программы для родителей (1 уровень)	65
4.1. Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)	66
5. Пример Программы для родителей (2 уровень)	69
5.1. Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)	70
6. Нормативы по тяжелой атлетике.	76
7. Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2021 год.	79
8. Календарный план неофициальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2021 год.	81
9. Индивидуальный план подготовки спортсмена.	83

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по тяжелой атлетике составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании»;
- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» (далее – ФССП), (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. N 672);
- Приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Устава учреждения.

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- получение спортсменами знаний в области тяжелой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории и опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично-развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города, страны;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «тяжелая атлетика».

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

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

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, занятие которым способствует

гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Вид спорта «Тяжёлая атлетика» (0480001611Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины
весовая категория 29 кг (двоеборье)	0480011811Д
весовая категория 31 кг (двоеборье)	0480021811Д
весовая категория 33 кг (двоеборье)	0480031811Н
весовая категория 35 кг (двоеборье)	0480041811Н
весовая категория 37 кг (двоеборье)	0480051811Н
весовая категория 40 кг (двоеборье)	0480061811Д
весовая категория 40 кг (рывок)	0480071811Д
весовая категория 40 кг (толчок)	0480081811Д
весовая категория 41 кг (двоеборье)	0480091811Ю
весовая категория 45 кг (двоеборье)	0480101811С
весовая категория 45 кг (рывок)	0480111811С
весовая категория 45 кг (толчок)	0480121811С
весовая категория 49 кг (двоеборье)	0480131611С
весовая категория 49 кг (рывок)	0480141611С
весовая категория 49 кг (толчок)	0480151611С
весовая категория 55 кг (двоеборье)	0480161611Я
весовая категория 55 кг (рывок)	0480171611Я
весовая категория 55 кг (толчок)	0480181611Я
весовая категория 59 кг (двоеборье)	0480191611Б
весовая категория 59 кг (рывок)	0480201611Б

весовая категория 59 кг (толчок)	0480211611Б
весовая категория 61 кг (двоеборье)	0480221611А
весовая категория 61 кг (рывок)	0480231611А
весовая категория 61 кг (толчок)	0480241611А
весовая категория 64 кг (двоеборье)	0480251611Б
весовая категория 64 кг (толчок)	0480261611Б
весовая категория 64 кг (рывок)	0480271611Б
весовая категория 67 кг (двоеборье)	0480281611А
весовая категория 67 кг (рывок)	0480291611А
весовая категория 67 кг (толчок)	0480301611А
весовая категория 71 кг (двоеборье)	0480311611Б
весовая категория 71 кг (рывок)	0480321611Б
весовая категория 71 кг (толчок)	0480331611Б
весовая категория 73 (двоеборье)	0480341611А
весовая категория 73 кг (рывок)	0480351611А
весовая категория 73 кг (толчок)	0480361611А
весовая категория 76 кг (двоеборье)	0480371611Б
весовая категория 76 кг (рывок)	0480381611Б
весовая категория 76 кг (толчок)	0480391611Б
весовая категория 81 кг (двоеборье)	0480401611Я
весовая категория 81 кг (рывок)	0480411611Я
весовая категория 81 кг (толчок)	0480421611Я
весовая категория 81+ кг (двоеборье)	0480431811Д
весовая категория 81+ кг (рывок)	0480441811Д

весовая категория 81+ кг (толчок)	0480451811Д
весовая категория 87 кг (двоеборье)	0480461611Б
весовая категория 87 кг (рывок)	0480471611Б
весовая категория 87 кг (толчок)	0480481611Б
весовая категория 87+ кг (двоеборье)	0480491611Б
весовая категория 87+ кг (рывок)	0480501611Б
весовая категория 87+ кг (толчок)	0480511611Б
весовая категория 89 кг (двоеборье)	0480521811А
весовая категория 89 кг (рывок)	0480531811А
весовая категория 89 кг (толчок)	0480541811А
весовая категория 96 кг (двоеборье)	0480551611А
весовая категория 96 кг (рывок)	0480561611А
весовая категория 96 кг (толчок)	0480571611А
весовая категория 102 кг (двоеборье)	0480581811А
весовая категория 102 кг (рывок)	0480591811А
весовая категория 102 кг (толчок)	0480601811А
весовая категория 102+ кг (двоеборье)	0480611811Ю
весовая категория 102+ кг (рывок)	0480621811Ю
весовая категория 102+ кг (толчок)	0480631811Ю
весовая категория 109 кг (двоеборье)	0480641611А
весовая категория 109 кг (рывок)	0480651611А
весовая категория 109 кг (толчок)	0480661611А
весовая категория 109+ кг (двоеборье)	0480671611А
весовая категория 109+ кг (рывок)	0480681611А

весовая категория 109+ кг (толчок)	0480691611А
------------------------------------	-------------

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа спортивной подготовки - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся.

Спортивная подготовка по виду спорта «Тяжёлая атлетика» в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» Отделения спортивной подготовки осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) Тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2) Этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

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

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжёлая атлетика»;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжёлая атлетика»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «тяжелая атлетика»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих физическую подготовку.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

В ГБПОУ «ЗКФКиЗ» на «Отделении спортивной подготовки» организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по тяжелой атлетике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические (тренировочные) занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в тренировочных сборах;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется начиная с тренировочного этапа подготовки.

Согласно утвержденному расписанию, проведение тренировочных занятий по дисциплине «Тяжелая атлетика» предусмотрено один или два раза в день.

После завершения каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

В течении года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней подготовки по дисциплине «тяжелая атлетика» формируется с учетом организационно-управленческого процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам, системы отбора и спортивной ориентации, тренировочного процесса, соревновательного процесса, процесса медико-биологического сопровождения.

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, индивидуальных возможностей в данном виде деятельности.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной активности, а также восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую, психическую подготовленность.

Соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, а также является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Под процессом медико-биологического сопровождения понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Подготовка в виде спорта «тяжелая атлетика» состоит из следующих компонентов: этапы подготовки спортсменов, возраст спортсмена на каждом из этапов, главные задачи подготовки на этапе, основные средства и методики тренировок, предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и тренерским советом ГБПОУ «ЗКФКиЗ». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы формируются и комплектуются занимающимися в соответствии с Таблицей 1. При этом занимающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарём физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются: минимальный возраст для зачисления, требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки, спортивные разряды и спортивные звания занимающихся, возрастные и гендерные особенности развития спортсменов, результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Формирование групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Таблица 2.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки (год)	Требования к спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)
			МИН	МИН

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Нормативы по ОФП	12	6
	2	III	12	6
	3	II	12	6
	4	II - I	12	6
	5	I	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	КМС	14	3

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Тяжёлая атлетика».

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (указаны в таблице 1).

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Это может быть эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, а также перевозбуждение, апатия, неуверенность, боязнь поражения.

Спортсмены должны уметь преодолевать отрицательные эмоциональные состояния, уметь их регулировать с помощью специальных приемов, таких как применение в разминке специальных упражнений, дыхательных упражнений направленных на регуляцию дыхания, специальных приемов массажа и самомассажа.

2.4. Структура годового цикла

Планирование годового цикла тренировки занимающихся в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - 5 лет.

Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях возрастает, и особенно в период выполнения II - I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта.

Цель этапа - получение звания Мастер спорта России.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства.

Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса (Приложение 1).

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

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа.

На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки первый период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

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

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

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют

оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

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

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

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

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

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

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

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до

стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

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

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

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

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

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

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

2.5. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» составляет:

Таблица 3.

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	15
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	18

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

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

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

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и на тренировочных этапах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений на развитие физических качеств, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапах начальной подготовки и тренировочном объеме индивидуальной работы составляет не менее 6 недель.

2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	90	90	90
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	43	34	20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	40	52
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5	9	12
1.4.	Техническая подготовка (%)	9	7	6
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	4	2
3.	Инструкторская и судейская практика	2	3	4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

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 преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В Таблице 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5.

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	15	18
Количество тренировочных занятий в неделю	4	5	6
Общее количество часов в год	624	780	936
Общее количество тренировочных занятий в год	208	260	312

2.8. Соревновательная деятельность и участие в тренировочных мероприятиях

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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 из 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.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в

годовом тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку, допускаются к участию в спортивных соревнованиях в соответствии:

- с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Тяжелая атлетика»;
- с выполнением плана спортивной подготовки;
- с прохождением предварительного отбора;
- при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются ГБПОУ «ЗКФКиЗ» на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте ФТАР.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблице 6.

Таблица 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	-
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2
Всего соревнований в году	6	6	4

2.9. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

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

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «Тяжелая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 7.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	18	14	

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

о образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
---	--	--	--

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», осуществляется следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);
- спортивной экипировкой (таблица 9);
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществлением медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

Таблица 8.

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	2	1	2	1

4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	1	2	1	1
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	3	1	3	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	1	1	1	1

Таблица 9.
Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1

3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели попеременной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на челов.
13.	Магnezница	штук	2
14.	Мат гимнастические	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост

24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки;
- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;
- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
- планы восстановительных мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Комплектование групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки направлено на создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

Методы отбора:

- анализ выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- анализ участия в тренировочных и спортивных мероприятиях по виду спорта «Тяжелая атлетика»;

- изучение динамики темпов прироста физических качеств, в том числе с использованием диагностических (скрининговых) комплексов, в том числе АПК;
- педагогические наблюдения;
- определение морфологических и психофизических характеристик.

Критерии отбора:

- успешная сдача контрольных нормативов для поступления в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» и контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- наличие спортивных разрядов;
- оценка результатов участия в тренировочных и спортивных мероприятиях по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Для проведения индивидуального отбора ГБПОУ «ЗКФКиЗ» проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП, в возрасте 14-15 лет.

Комплектование групп на этапе совершенствования спортивного мастерства направлено на выявление спортивно одаренных детей, способных войти в составы спортивной сборной команды Курганской области, спортивных сборных команд Российской Федерации.

На данном этапе обеспечивается участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в официальных спортивных соревнованиях и корректировка тренировочного процесса по подготовке к соревнованиям.

Критерии отбора:

- наличие спортивного разряда и звания;
- результаты участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
- наличие высокого уровня адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, психической устойчивости и мотивации к достижению спортивного результата в виде спорта «Тяжелая атлетика».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России» и успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Перевод спортсменов по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -14 лет и старше.

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Виды спортивной подготовки:

1. *Технико-тактическая подготовка* - предусматривает изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

2. *Физическая подготовка* делится на Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, в том числе из других видов спорта, обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности.

3. *Психическая подготовка* базируется на развитии волевых и нравственных качеств, помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

4. *Методическая подготовка* содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике;

5. *Теоретическая подготовка* - позволяет овладевать знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Средства спортивной тренировки

1. *Избранные соревновательные упражнения* – совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами состязаний по виду спорта «Тяжелая атлетика»;

2. *Специально подготовительные упражнения* подразделяются на подводящие, способствующие освоению техники движений рывка и толчка, и *развивающие*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.);

3. *Общеподготовительные упражнения* играют в тренировочном процессе важную роль, а именно - в период полового созревания спортсменов (13-16 лет). Данные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Комплекс общеподготовительных упражнений, включается в разминку, в основную и заключительную части занятия.

Методы спортивной тренировки

1. *Общепедагогические методы:*

- *словесные методы* – рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений;

- *наглядные методы* – показ отдельных упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом, демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся.

2. Практические методы:

- *методы строго регламентированного упражнения* направленные преимущественно на освоение спортивной техники (разучивание движения в целом и по частям) и направленные преимущественно на совершенствование физических качеств (непрерывные - применяемые в условиях равномерной работы для повышения аэробных возможностей и интервальные, в том числе повторные и комбинированные);

- *игровой метод* – воплощается в виде подвижных и спортивных игр;

- *соревновательный метод* – предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Формы организации тренировочных занятий:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией ГБПОУ «ЗКФКиЗ»;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.4, 2.7, 2.8 настоящей Программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) *подготовительная часть* — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи:

- раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;
- «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов);
- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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

3) *заключительная часть* — (примерно 10-20% занятия).

Задачи:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

3.5. Рекомендации по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Общие требования к технике безопасности

Тренер несет полную ответственность за состояние здоровья занимающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер проходит предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры (1 раз в год) в установленные сроки.

С тренером проводятся следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание обращается на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ГБПОУ «ЗКФКиЗ» при занятиях видом спорта «Тяжелая атлетика».

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить от врача по спортивной медицине или лечебной физкультуре, в результате медицинского осмотра, допуск занимающегося к занятиям по тяжёлой атлетике. Медицинский осмотр занимающихся производится 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению специалиста по спортивной медицине или лечебной физкультуре и проводить их в сокращенном объеме.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в ГБПОУ «ЗКФКиЗ» правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Для занятий по тяжелой атлетике все занимающиеся и тренер должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности ГБПОУ «ЗКФКиЗ» является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия по тяжелой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем специализированные помосты. Запрещается поднимать штангу вне помоста.

Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале.

Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь).

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно установленному расписанию.

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

Во время занятий по тяжелой атлетике должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к подготовительной части, разминке;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастическом козле при падениях занимающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Перед началом работы со штангой необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гимнастическими палками и гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Во время тренировки необходимо следить, чтобы занимающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения преподавателя.

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют напульсники и магнезию.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности после окончания занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность директора ГБПОУ «ЗКФКиЗ» для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющимся у тренера поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие), при обнаружении пожара действия тренерского состава должны соответствовать требованиям Инструкции по пожарной безопасности, действующей в ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.6. Планирование спортивных результатов

Занятия тяжелоатлетическим спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум индивидуален, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в виде спорта «Тяжелая атлетика».

На 1-й год спортивной подготовки тренировочного этапа зачисляются только здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Далее на тренировочном этапе спортивной подготовки рекомендуется планировать выполнение:

- в конце первого года подготовки – 3-го спортивного разряда для перевода на второй год подготовки;

- в конце второго года подготовки - 2-го спортивного разряда для перевода на третий год подготовки тренировочного этапа.
- в конце третьего года подготовки - 2-1-го спортивного разряда для перевода на четвертый год подготовки;
- в конце четвертого года подготовки - 1-го спортивного разряда для перевода на пятый год подготовки;
- в конце пятого года подготовки - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России», успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП и достигшие возраста 14 лет, могут быть переведены в группу совершенствования спортивного мастерства через этап (этапы) спортивной подготовки по решению Тренерского совета и на основании медицинского заключения.

В исключительных случаях отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут переводиться раньше срока по рекомендации тренерского совета при персональном разрешении врача и выполнения программного материала.

В течение 2-х - 3-х лет подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства планируется выполнение норматива «Мастер спорта России» и вхождение в юниорский состав спортивной сборной команды России до 21 года.

3.7 Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Таблица 10.

План-график по разделам подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации)

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до двух лет	свыше двух лет
1.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, в том числе (часов)	562	702
1.1.	Общая физическая подготовка (часов)	268	265
1.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	206	312
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов)	32	70
1.4.	Техническая подготовка (часов)	56	55
2.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (в том числе тактическая и психологическая подготовка) (часов)	32	32
3.	Инструкторская и судейская практика (часов)	12	23
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	18	23
	Итого:	624	780

Таблица 11.

**План-график по разделам подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, в том числе (часов)	842
1.1.	Общая физическая подготовка (часов)	187
1.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	487
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов)	112
1.4.	Техническая подготовка (часов)	56
2.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (в том числе тактическая и психологическая подготовка) (часов)	20
3.	Инструкторская и судейская практика (часов)	37
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	37
	Итого:	936

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса.

Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.

Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1 - 6. С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют II разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Как видно из представленной Таблицы 12, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Таблица 12.

**Распределение упражнений в системе многолетнего
тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте**

№	Квалификация, стаж	4-й год	5-й год	6-й год

п/п	Упражнения	II-I разряд	I разряд	КМС
1	2	3	4	5
Рывковые упражнения (основная нагрузка)				
1	Р. кл	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне			
6	Р. из прямой стойки			+
7	Р. кл. стоя на подставке			
8	Р. п.п.	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
10	Р. п.п. от КС			
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
17	Т.Р. от КС			
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+		
22	Т.Р. медленно+быстро			+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание			

25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+
26	Т.Р. с 4 остановками			
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро			
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)				
29	Т. кл.	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС			
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС			
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+		
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху навытянут. руках)	+		
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+	
40	Шв.т. со стоек		+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+
43	Полутолчок+Толчок			+
44	Толчок со стоек	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+	
47	Пр. гр.+Толчок		+	+
48	Т.Т.	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС			
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+

52	Т.Т. до КС			+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+		
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием			
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание			
58	Т.Т. с 4 ост.			
59	Т.Т. 4 ост.+быстро			
60	Т.Т. средним хватом			+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+
62	Т.Т.+Н. гр	+		
Приседания (основная нагрузка)				
63	Пр. пл.	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+
Наклоны (основная нагрузка)				
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок			
Жимовые (основная нагрузка)				
69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой+Пр.		+	
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.			
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+
75	Жим лежа		+	+

Для мышц ног (дополнительная нагрузка)				
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+
77	Жим лежа ногами			
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+		
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+	
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+	
82	Прыжки в глубину		+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+	
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)				
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+	
90	Жим сидя	+	+	
91	Жим лежа на накл. скамье			+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+	
93	Протяжка вверх рывк. хв.			
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+	
95	Прот. вверх т.хв. от КС			
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый			
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый			

99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+
Всего		37	52	62

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 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 настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

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

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

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений.

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).

У спортсменов II - I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год.

Для атлетов квалификации КМС запланировано три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

В зависимости от этапа подготовки, согласно Таблице 12, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13% (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47%, на подготовительных - 23-24%, и на предсоревновательных периодах - 4- 18 %.

При таком построении многолетнего тренировочного процесса, тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи, с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

Таблица 13.

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

Таблица 14.

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

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

Таблица 15.

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

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124

Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

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

Таблица 16.

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В рм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

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

Таблица 17.

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

Таблица 18.

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76

1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

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

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

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.

Примерный План антидопинговых мероприятий Колледжа (далее – План) составлен для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого Плана необходимо ежегодно составлять план-график антидопинговых мероприятий в Колледже и подавать на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе.

Примерный План антидопинговых мероприятий Колледжа представлен в приложении № 1 настоящей Программы, включая примеры программ мероприятий «Веселые старты», на тему «Запрещённый список и ТИ», для родителей (1 и 2 уровней) рекомендованные РАА «РУСАДА» для актуализации программ спортивной подготовки, реализуемых организациями, осуществляющими спортивную подготовку в Курганской области, в части «Антидопинговое обеспечение», в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами (приложения № 2, 3 настоящей Программы).

При составлении отчетов о проведении мероприятий необходимо предоставлять сценарии / программы, фото / видео. При проведении родительских собраний включать в повестку дня вопросы по антидопингу, использовать памятки для родителей, обучить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/>. При возможности собрания проводить в онлайн формате с показом презентаций. Также, при предоставлении краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) обязательно прикладывать 2-3 фото мероприятия.

3.10. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 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» (Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»).

3.11. Определения терминов к теме по антидопингу

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.

3.12. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- **субъективные симптомы** - спортсмен не желает тренироваться, проявляются

вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- **объективные симптомы** - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся отделения спортивной подготовки ГБПУ «ЗКФКиЗ» составлен с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание.

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат.

Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Восстановительные мероприятия на тренировочном этапе

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Восстановительные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства - с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой,

чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3.13. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены тренировочного этапа, в том числе и в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 19.
Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	6	6
	2 г.	6	6
	3 г.	13	10
	4 г.	13	10
	5 г.	13	10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	16	21

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

4.2. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в виде спорта «Тяжелая атлетика»

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе учитывают сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта (Таблицы 20, 21). Это позволяет ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на

тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица 20.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств
(сенситивные периоды)**

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл. с места)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибан. туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мальчики							
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девочки							
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++						++++

Примечание.

++ - Критические периоды низкой чувствительности.

+++ - Критические периоды средней чувствительности.

++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

Таблица 21.

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования, предъявляемые к обучающимся, проходящим спортивную подготовку, для перевода на следующий этап спортивной подготовки перечислены в Положении о порядке перевода и отчисления обучающихся по программам спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год май, октябрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Таблица 22.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 сек	количество раз	не менее	
			12	10
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 сек	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых, под углом 90 град, руках	сек	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 23.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 сек	количество раз	не менее	
			18	15
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			36	15
4.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых, под углом 90 град, руках	сек	не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	не менее	
			2	3

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников.

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 672)
3. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (<https://sudact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>)
4. Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. №2245-р)
5. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 N 636 "Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей"
6. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 - 2020 годы. - М., 2013. - 158 с.
7. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 254 с.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелолюбителей: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
11. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
12. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
13. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
14. 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.
15. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
16. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

16. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
17. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.
18. Ю.В. Верхошанский Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
19. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта – Москва, издательский центр «Академия», 2013 г.
20. А.П.Бондарчук Основы силовой подготовки в спорте, Москва, издательство «Спорт», 2020 г.
21. Л.П.Матвеев Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
22. Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина Методика обучения физической культуры, Москва, издательский центр «Академия», 2013 г
23. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, Москва, издательство «Спорт», 2019 г.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

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

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Международные:

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

Всероссийские:

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

Региональные:

1. Управление по физической культуре и спорту Курганской области официальный сайт - <http://www.sport.kurganobl.ru/>

Разное:

1. Журнал "Олимп" - «<http://www.olympsport.ru>»
2. Мир тяжелой атлетики - «<http://heida.ru>»
3. Новости - «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.m/weightHfting>»

Примерный План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап) тренерский состав, медицинские работники	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Врач по спортивной медицине
2.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Спортивный зал	Тренер
3.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
4.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
5.	Родители спортсменов в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Родительское собрание, презентация	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Обучение родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Медицинские работники (врач по спортивной медицине, фельдшер)
6.	Спортсмены в возрасте 16-20 лет (этап совершенствования спортивного мастерства) (далее - ССМ)	Образовательная лекция по актуальным вопросам антидопинга	1. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб. 3. Уголовная и административная ответственность за	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
			употребление, хранение и распространение наркотических и запрещенных Wada средств				
7.	Спортсмены в возрасте 16-20 лет (этап ССМ)	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Врач по спортивной медицине
8.	Спортсмены в возрасте 16-20 лет (этап ССМ)	Лекция на тему «Запрещенные препараты в спорте»	Список запрещенных средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
9.	Спортсмены в возрасте 16-20 лет (этап ССМ)	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Процедура допинг контроля. 3. Подача запроса на ТИ. 4. Система АДАМС	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
10.	Спортсмены, тренерский состав законные представители / родители спортсменов, посетители спортивного объекта	Оформление стенда, размещение основных документов законодательной базы по антидопингу	Основные документы действующего антидопингового законодательства, антидопинговые правила	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Информационный стенд	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
11.	Спортсмены, тренерский состав, законные представители/ родители спортсменов	Размещение информации по антидопингу на официальном сайте учреждения и в интернет-мессенджерах	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 3. Запрещенный список Wada 2021 год. 4. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 5. Нормативно-правовая база антидопинговых нарушений	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Сайт Колледжа	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
12.	Спортсмены, законные представители/ родители спортсменов, посетители, сотрудники	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов,	Список запрещенных препаратов	Формирование списка разрешенных для применения и запрещенных препаратов	Весь период	Медицинский кабинет	Медицинские работники Колледжа

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
	Колледжа	приобретаемых для учреждения (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список Wada)					
13.	Тренеры	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил, 2. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

Приложение № 2
к Программе спортивной подготовки по
виду спорта тяжелая атлетика в Колледже

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование «нулевой терпимости к допингу»

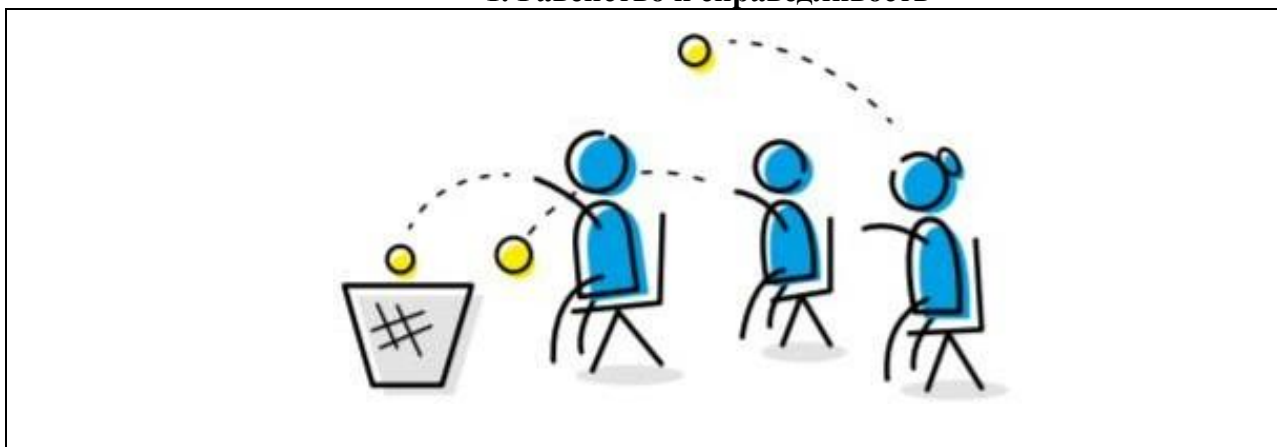
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Для иллюстрации использовать темы, связанные с видом спорта тяжелая атлетика:

- равенство и справедливость
- роль правил в спорте
- важность стратегии
- необходимость разделения ответственности
- гендерное равенство.

Воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

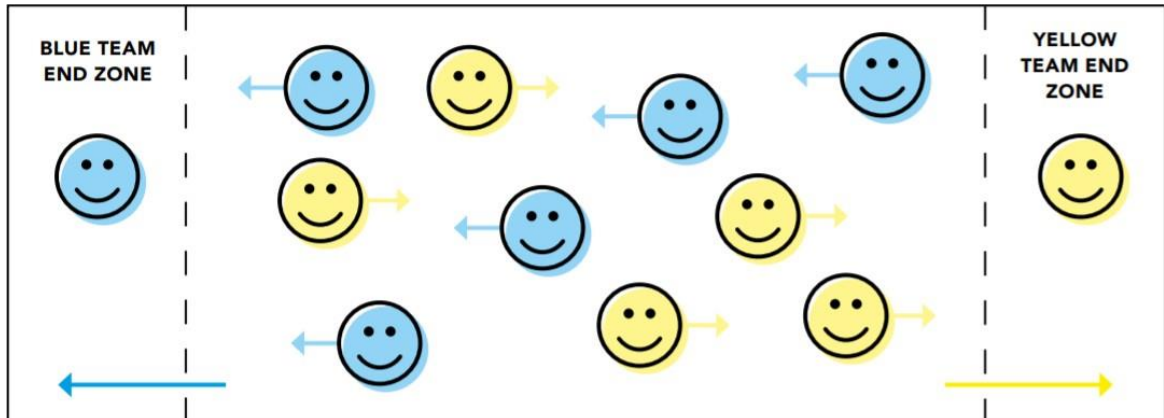
Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами / словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**» (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: «**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**» ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Приложение № 3

Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цель: ознакомить с Запрещенным списком

Задачи:

- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- ❖ спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм

2. Запрещенный список

- ❖ критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список
- ❖ отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена
 - ❖ противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты
 - ❖ маскирует использование других запрещенных субстанций
 - ❖ Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год
 - ❖ Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА

3. Сервисы по проверке препаратов

- ❖ list.rusada.ru
- ❖ принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- ❖ регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения)
- ❖ менее строгие стандарты качества
- ❖ риск производственной халатности

5. Оформление разрешения на ТИ

- ❖ критерии получения разрешения на ТИ
- ❖ процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить)
- ❖ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки)
- ❖ ретроактивное разрешение на ТИ

Рекомендованные источники

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)

❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Пример программы для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки Колледжа

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил;
- ❖ роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ❖ роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- ❖ группы риска;
- ❖ проблема допинга вне профессионального спорта;
- ❖ знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- ❖ последствия допинга;
- ❖ деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

1

<https://rusada.ru/>

Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



2

<https://rusada.ru/>

Виды нарушений антидопинговых правил



- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

3

<https://rusada.ru/>

Принцип «строгой ответственности»:

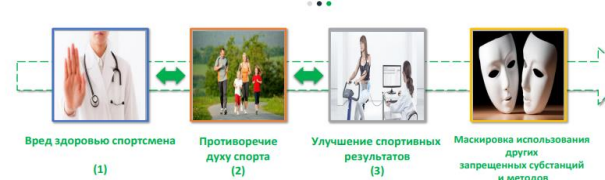
спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!

4

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



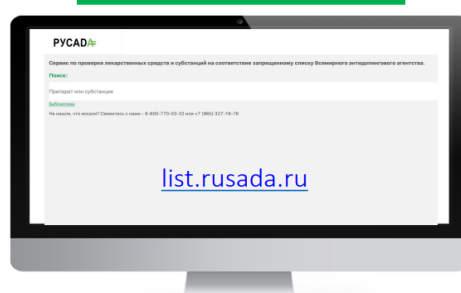

(1) Вред здоровью спортсмена (2) Противоречие духу спорта (3) Улучшение спортивных результатов (4) Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов

При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список

5

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

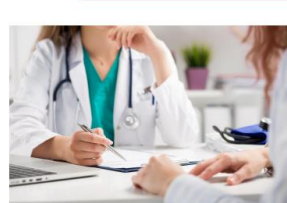



list.rusada.ru

6

<https://rusada.ru/>

Что делать, если ваш ребенок заболел?




- ✓ Не заниматься *самолечением*
- ✓ Проконсультироваться с *врачом*

✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru


7

<https://rusada.ru/>


Последствия допинга



Наносит вред здоровью




Лишает свободы выбора



Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни

8

<https://rusada.ru/>





9

<https://rusada.ru/>

Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

<https://rusada.ru/>



- ✓ будьте примером для подражания

✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты



11

<https://rusada.ru/>

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие




- ✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них


12

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **восновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



13

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные вещества или нет, зависит от Вас!


14

<https://rusada.ru/>

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные вещества** имеют более широкое **распространение вне спорта**

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



15

<https://rusada.ru/>

Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная **противодействовать допингу в спорте**

Деятельность РУСАДА направлена на **охрану здоровья** спортсменов и защиту их **права на участие в соревнованиях, свободных от допинга**


Основными **направлениями деятельности** РУСАДА являются:

- ✓ продвижение **здорового и честного спорта**
- ✓ планирование и проведения **тестирования**
- ✓ реализация **образовательных программ**
- ✓ **расследование** фактов возможных нарушений
- ✓ **обработка результатов**
- ✓ выдача **разрешений на ТИ**
- ✓ **сотрудничество** на национальном и международном уровнях

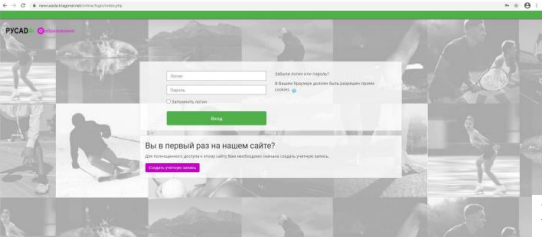
РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

16

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



17

Памятка для родителей


✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки






<https://rusada.ru/>


18


Контактная информация


 www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

 [list.rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)

 rusada.triagonal.net

 [125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А](#)

 +7 (499) 271-77-61



19

Приложение № 5

Пример Программы для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов Колледжа, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS
- ❖ раскрытие этапов процедуры допинг-контроля
- ❖ ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов
- ❖ ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

- ❖ актуальные документы в сфере антидопингового законодательства
- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил
- ❖ профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций
- ❖ процедура допинг-контроля
- ❖ пулы тестирования и система ADAMS
- ❖ правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ)

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Приложение № 5.1

Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

1

<https://rusada.ru/>

Документы

2

ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021

РУСАДА

3

Памятка по изменениям в Кодексе 2021

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС

4

Изучите памятку

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

5

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

6

<https://rusada.ru/>

7

Роль родителей

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

✓ сформируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

8

<https://rusada.ru/>



✓ будьте примером для подражания



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты



✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них


9 10

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **адаптируется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



11

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!


12

<https://rusada.ru/>

Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13

<https://rusada.ru/>

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

14

Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа



- Получение **информации** о возможном нарушении антидопинговых правил
- ↓
- Проверка наличия действующего разрешения на **ТИ/возможных отступлений от Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом**

15

- **Уведомление** спортсмена/НФ/МФ/ВАДА
Возможное временное отстранение
- ↓
- **Получение информации** от спортсмена
- ↓
- **Предъявление обвинения** в нарушении антидопинговых правил



16

➤ Слушание по делу
➤ Вынесение решения



- Уведомление спортсмена о вынесенном решении
- Применение санкции на основании решения
- Уведомление МФ и ВАДА о вынесенном решении

17


Процедура обработки нарушений порядка предоставлений информации о местонахождении



- Получение протокола неудавшейся попытки или сведений о некорректном или несвоевременном предоставлении информации
- Уведомление спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений
- Рассмотрение объяснений

18

- Принятие решения – 14 дней
- Информирование спортсмена и национальной федерации о вынесенном решении
- Пересмотр в административном порядке - 14 дней
- Вынесение решения после пересмотра, внесение информации в АДАМС - 14 дней



! Любое сочетание трех пропущенных тестов / случаев непредоставления информации – может влечь дисквалификацию сроком до 2 лет

19

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



Спортивная дисквалификация	Уголовная ответственность:
Административная ответственность:	• Статья 226.1. Контрабанда
Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	• Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

20

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или невка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

21

Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них

22

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного	Уголовная ответственность
Административная ответственность	Статья 226.1. Контрабанда
Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Дисциплинарная ответственность	Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 348.11 Расторжение трудового договора	Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

23

Взаимное признание

Дисквалификация, наложенная в одном виде спорта, должна быть признана:

- в других видах спорта
- в других странах

24

<https://rusada.ru/>

Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

25

<https://rusada.ru/>

Принцип «строгой ответственности»:

спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!




26

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



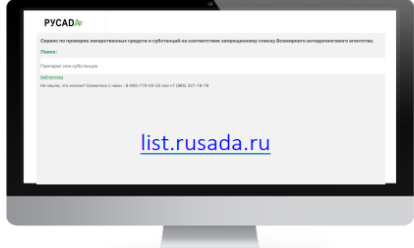
1) Вред здоровью спортсмена
2) Противоречие духу спорта
3) Улучшение спортивных результатов
4) Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов

При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список


27

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов



list.rusada.ru



28

<https://rusada.ru/>

Разрешение на ТИ

29

<https://rusada.ru/>

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень
Рассматривает Международная федерация

Национальный уровень
Рассматривает РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо получить **ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ** запрещенной субстанцией или методом

30

<https://rusada.ru/>



31

<https://rusada.ru/>

Критерии получения разрешения на ТИ

- Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы
- Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода

32

<https://rusada.ru/>

Процедура допинг-контроля

33

<https://rusada.ru/>

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объяснит права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



Пункт допинг-контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Проба: стандартная, промежуточная/дополнительная

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО ТЕСТИРУЕТ?



Национальное антидопинговое агентство



Международная федерация по виду спорта

35

<https://rusada.ru/>

Права и обязанности спортсменов

Право на:

- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

36

<https://rusada.ru/>

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи
- ✓ окончание тренировочного процесса




37

<https://rusada.ru/>

- ✓ участие в дальнейших стартах
- ✓ передевание в более комфортную одежду




38

<https://rusada.ru/>

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность
- ✓ поиск представителя и/или переводчика






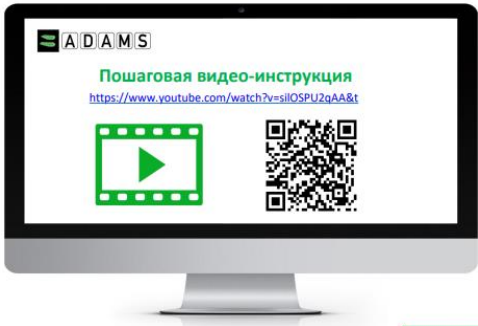




39

<https://rusada.ru/>

- ✓ участие в церемонии награждения
- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований




40

<p>https://rusada.ru/</p> <h3>Модификации для несовершеннолетних спортсменов</h3> <p>Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора проб!</p>  <p>41</p>	<p>https://rusada.ru/</p> <h3>Пулы тестирования</h3> <p>42</p>
<p>https://rusada.ru/</p> <h3>СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:</h3>  <p>43</p>	<p>https://rusada.ru/</p> <p>Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.</p> <p>Непредоставление информации:</p> <ul style="list-style-type: none"> спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя; спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности; спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.  <p>Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.</p> <p>44</p>
<p>https://rusada.ru/</p>  <p>45</p>	<h3>Остались вопросы ?</h3> <p>ADAMS</p> <p>Вебинары для пулов тестирования</p> <p>edu@rusada.ru</p>  <p>46</p>
<p>https://rusada.ru/</p> <h3>Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей</h3>  <p>47</p>	<h3>Контактная информация</h3> <p>www.rusada.ru rusada@rusada.ru</p> <p>list.rusada.ru</p> <p>rusada.triagonal.net</p> <p>125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А</p> <p>+7 (499) 271-77-61</p>  <p>48</p>

Приложение 6

Нормативы по тяжелой атлетике

Мужчины:

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)							
	Взрослые					Юноши 11-15 лет		
	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
33 кг	—	—	79	71	64	56	49	42
35 кг	—	—	84	76	68	60	52	44
37 кг	—	—	92	82	73	64	55	46
41 кг	—	—	105	94	83	72	61	50
45 кг	—	125	115	103	91	79	67	54
49 кг	175	145	132	117	102	87	72	58
55 кг	200	165	150	132	115	98	81	64
61 кг	225	185	167	147	127	108	89	70
67 кг	250	200	181	160	139	118	97	76
73 кг	265	220	198	174	151	128	105	82
81 кг	280	240	216	190	165	140	115	90
89 кг	295	245	222	197	172	147	122	98
96 кг	310	255	231	205	180	155	130	105
102 кг	315	260	236	211	186	161	136	111
102+ кг	320	265	241	216	191	166	141	116
109 кг	320	270	246	221	196	—	—	—
109+ кг	325	275	251	226	201	—	—	—

Женщины:

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)							
	Взрослые			Девушки 11-15 лет				
	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
29 кг	—	—	66	59	53	46	39	32
31 кг	—	—	69	62	55	48	41	34
33 кг	—	—	74	66	59	51	44	36
35 кг	—	—	78	70	62	54	46	38
37 кг	—	87	80	72	64	56	48	40
40 кг	110	90	83	75	67	59	51	43
45 кг	120	100	93	84	75	66	57	48
49 кг	130	105	97	88	79	70	61	52
55 кг	140	115	107	97	87	77	67	58
59 кг	150	125	116	106	95	84	73	62
64 кг	160	135	125	113	101	89	78	67
71 кг	170	145	135	122	110	98	86	74
76 кг	180	150	140	127	115	103	91	79
81 кг	185	155	145	132	120	108	96	84
81+ кг	190	158	148	136	124	112	100	88
87 кг	190	160	150	138	126	—	—	—
87+ кг	195	165	155	143	131	—	—	—

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса (МСМК)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Дисциплина	Требование: занятое место
--------------------------------	--------------	------------	---------------------------

Олимпийские игры	Мужчины, женщины	Весовая категория	1 — 10
		61 кг, 67 кг, 37 кг, 96 кг	1 — 10
Чемпионат мира	Мужчины	55, 81, 89, 102, 109, 109+	1 — 6
		49 кг, 55кг, 59 кг, 64 кг, 87+ кг	1 — 10
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Весовая категория	1-4
		45 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг	1 — 6
Первенство мира	Юниоры, юниорки (15-20 лет)	Весовая категория	1-3
Всемирная универсиада	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	Весовая категория	1
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (15-23 лет)	Весовая категория	1-3 Условие: занять 2-3 место среди юниоров, юниорок (15-23 года) или среди юниоров, юниорок (15-20 лет) не менее трех раз в течение 5 лет
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Весовая категория	1-2 Условие: отборочные соревнования к Олимпийским играм

Иные условия:

1. МСМК присваивается за выполнение требования, если судейство на помосте осуществляли три судьи, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории» или квалификационную категорию спортивного судьи «судья международной категории»
2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных мероприятий.

Календарный план
официальных спортивных мероприятий на 2022 год

Отделение тяжелой атлетики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников от «ЗКФКиЗ» СШИ
1	Первенство Курганской области среди юношей и девушек 2005 г.р. и моложе	Январь Шадринск	13
2	Кубок России по тяжелой атлетике	Февраль Орёл	3
3	Первенство России по тяжелой атлетике среди юношей и девушек (13-15 и 13-17 лет)	Февраль Старый Оскол	5
4	Первенство «ШПК» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 2005 г.р. и моложе, посвященное «Дню защитника отечества»	Февраль Шадринск	13
5	XXII Всероссийский турнир памяти ЗТ РСФСР Б.А. Шесталюка	Март ХМАО	25
6	Чемпионат Курганской области среди мужчин и женщин, памяти заслуженного тренера России В.П. Цупенкова	Март Шадринск	25
7	Городские классификационные соревнования по тяжелой атлетике «Турнир новичка» среди юношей и девушек 2005 г.р. и моложе	Март Шадринск	13
8	Первенство «ЗКФКиЗ» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 1999 г.р. и моложе	Апрель Шадринск	30
9	Чемпионат Уральского федерального округа среди мужчин и женщин	Май Екатеринбург	8

10	Всероссийский турнир памяти ЗТР СССР Е.А. Тимерзянова	Май Бугульма	10
11	Первенство России среди юниоров и юниорок 15-23 года	Июнь Сыктывкар	8
12	Первенство Европы среди юношей и девушек (13-15; 13-17 лет)	Сентябрь по назначению	1
13	Первенство «ДЮСШ г. Шадринска» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 2007 г.р. и моложе	Сентябрь Шадринск	2
14	Первенство Курганской области среди юниоров и юниорок 2004 г.р. и моложе	Октябрь Шадринск	24
15	XXIX Турнир памяти Олимпийского чемпиона, ЗМС Александра Воронина	Октябрь Гурьевск	10
16	Всероссийский турнир «Памяти Олимпийского чемпиона А.П. Курынова»	Ноябрь Зеленодольск	8
17	Первенство России среди юниоров и юниорок (15-18; 19-20 лет)	Ноябрь Старый Оскол	5
18	Всероссийский турнир «Серебряный гриф» на призы ЗМС Серегина Б.В.	Ноябрь Тула	8
19	Кубок Курганской области среди мужчин и женщин	Ноябрь Шадринск	25
20	Чемпионат и Первенство г. Шадринска по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 2005 г.р. и моложе	Декабрь Шадринск	13

Календарный план
неофициальных спортивных мероприятий на 2022 год

Отделение тяжелой атлетики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ
1	Областной турнир, посвященный «Дню защитника Отечества»	Февраль Курган	25
2	VIII спартакиада спортивных школ Курганской области в командном зачете среди старших юношей (2005 г.р.) и девушек (2005-2012 г.р.)	Май Шумиха	13
3	Открытое Первенство и Чемпионат г. Шумихи по тяжелой атлетике	Март Шумиха	24

ЛРС											
ЛРС											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Итоговый рейтинг в РФ											

1.2. Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне:

(степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузками и т.п. _____)

Стороны подготовки (пример)	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, упражнения, методы для устранения недостатков
Аэробная общая		
Аэробная (специальная)		
Анаэробная нагрузка		
Общая физическая нагрузка		
Специальная физическая нагрузка		
Техническая		
Тактическая		
Психологическая		
Средства восстановления		
Мед. обеспечение		
Здоровье, мед. сопровождение		
Другое		

2. Антропометрические данные:

ЧИСЛО	Перед началом сезона	После окончания сезона
ВЕС		

РОСТ		
ОБЪЁМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ		
ОБЪЁМ ТАЛИЯ		
БИЦЕПС		
ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
ЗАПЯСТЬЕ		
БЕДРО		
ГОЛЕНЬ		
ЩИКОЛОТКА		

3. Стратегия подготовки на предстоящий сезон:

3.1. Перечень основных задач на предстоящий сезон:

Я, _____ ознакомлен с понятием допинга, имеет представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья,

правах и обязанностях спортсмена, обязуюсь не применять запрещенные средства на тренировочных мероприятиях и во время соревнований.

Обязуюсь выступать на официальных соревнованиях межрегионального, всероссийского уровней в составе спортивной сборной команды Курганской области (по решению президиума и старшего тренера спортивной сборной команды Курганской области).

Спортсмен _____

Тренер _____

« ____ » _____ 20 ____ г.