

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

**Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 03
от 23.05.2023 г.**

**Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ
г. Шадринска»
_____ Л.Г.Каменева
Приказ № 88 / 1 от 29.05.2023 г.**

**Дополнительная
образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

Срок реализации 7-14 лет

Авторы составители:
Фидлер-Смирнова А.И. - тренер-преподаватель отделения тяжелой атлетики, высшей квалификационной категории
Смирнов Д.В. - тренер-преподаватель отделения тяжелой атлетики, высшей квалификационной категории

Шадринск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.	5
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	6
1.2. Задачи на этапах спортивной подготовки.	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.	11
2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».	13
2.6. Объем соревновательной деятельности.	13
2.7. Годовой учебно-тренировочный план.	13
2.8. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%).	15
2.9. Календарный план воспитательной работы.	16
2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18
2.11. План инструкторской и судейской практики.	24
2.12. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25
2.13. Рекомендации по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий.	31
III. Система контроля и зачетные требования.	34
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	34
3.2. 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».	36
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».	37

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика».	38
3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика».	39
IV. Рабочая программа по виду спорта «Тяжелая атлетика».	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	40
4.2. Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте.	42
4.3. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки.	49
4.4. Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки	49
4.5. Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год).	49
4.6. Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях.	50
4.7. Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл.	50
4.8. Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл.	50
4.9. Учебный материал по теоретической подготовке.	50
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	57
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	57
6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «Тяжелая атлетика».	57
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	60
6.3. Информационное обеспечение Программы.	61
6.3.1. Основная литература.	61
6.3.2. Дополнительная литература.	61
6.3.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	62
VII. Приложения.	63
1. Пример программы мероприятия «Веселые старты».	63
2. Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ».	64
3. Пример программы для родителей (1 уровень).	65
3.1. Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень).	66
4. Пример Программы для родителей (2 уровень).	71

4.1. Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень).	72
5. Нормативы по тяжелой атлетике.	78
6. Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Курганской области на 2023 год.	82
7. Индивидуальный план подготовки спортсмена.	83

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Тяжелая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 949 (далее - ФССП).

Программа по тяжелой атлетике составлена в соответствии:

- с законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании»;
- с законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- с законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- с приказом Минспорта России от 30.10.15 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями и дополнениями - приказ №575 от 07.07.2022);
- с учетом примерной дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- с Уставом учреждения.

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

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

- 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 обучающихся 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 кг (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.

Дополнительная образовательная программа - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности обучающихся.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую и соревновательную);
- 2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие требованиям;
- 3) вариативности, предусматривающей в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующейся разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2. Задачи на этапах спортивной подготовки

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

- 1) Этап начальной подготовки
- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техник вида спорта «тяжелая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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.

Задачи 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 спортивную подготовку.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3-5

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше года
Количество часов в неделю	6 ч	8 ч	8 ч	10 ч	12 ч	12 ч	15 ч	18 ч	18 ч	24 ч
Общее количество часов в год	312 ч	416 ч	416 ч	520 ч	624 ч	624 ч	780 ч	936 ч	936 ч	1248 ч

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

В ДЮСШ города Шадринска организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	15	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8-10	8-10	8-10	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	3-5	3-5
1.	Общая физическая подготовка	177	225	225	249	293	281	289	328	223	250
2.	Специальная физическая подготовка	78	112	116	156	200	218	289	375	485	662
3.	Участие в спортивных соревнованиях	—	4	8	21	25	31	62	84	84	137
4.	Техническая подготовка	41	50	42	52	56	44	62	56	56	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	17	17	16	19	19	23	28	23	25
6.	Инструкторская и судейская практика	—	—	—	10	12	12	23	28	28	50

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	8	16	19	19	31	37	37	62
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	780	936	936	1248

2.8. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше года
1.	Общая физическая подготовка %	57	54	54	48	47	45	37	35	24	20
2.	Специальная физическая подготовка %	25	27	28	30	31	35	37	40	52	53
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1	2	4	4	5	8	9	9	11
4.	Техническая подготовка %	13	12	10	10	9	7	8	6	6	5
5.	Тактическая, теоретическая,	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2

	психологическая подготовка %											
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	-	2	2	2	3	3	3	4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	

2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии по виду спорта «Тяжелая атлетика»; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований по виду спорта «Тяжелая атлетика» в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя по тяжелой атлетике; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей силовых видов спорта (написание положений, требований, регламентов организации и проведению мероприятий, 	В течение года

		ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами тяжелоатлетического спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития тяжелой атлетики в Курганской области, в РФ). На примере легендарных спортсменов-тяжелоатлетов в РФ, в Курганской области. Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов тяжелоатлетического спорта с обучающимися. Показательные выступления к памятным датам.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	

		соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	

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

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 ДЮСШ города Шадринска (далее – План) составлен для каждого этапа спортивной подготовки.

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 представлены в приложениях № 1,2.

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.

Теоретическая часть

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»).

Терминология

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.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА</p> <p>3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>октябрь - июнь (ежемесячно)</p> <p>декабрь</p> <p>октябрь май</p>	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по</p>

			проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн-обучение на сайте РУСАДА 2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь октябрь май	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн-обучение на сайте РУСАДА 2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Система АДАМС»	декабрь октябрь май	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ

2.11. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач настоящей Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также - обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление соревновательного помоста. Ведение дубль-протоколов и оформление итоговых протоколов.

Объём инструкторской и судейской практики обучающихся на различных этапах спортивной подготовки определяется требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

Инструкторская и судейская практика в тяжелой атлетике включает в себя следующие виды деятельности:

- овладение основами инструкторской и судейской под руководством тренера-преподавателя;
- стажировка в качестве помощника судьи на городских соревнованиях;
- проведение инструкторской деятельности под руководством личного тренера на тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся:

- самостоятельному ведению дневника - вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- регистрировать спортивные результаты тестирования;
- анализировать выступления в соревнованиях;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера и под его контролем.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь:

- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений;
- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока - разминки, основной и заключительной частей;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки (по заданию тренера);
- знать приемы разборки, сборки, мелкого ремонта тяжелоатлетического оборудования;
- принимать участие в судействе районных, городских и межрегиональных соревнованиях по тяжелой атлетике: в роли заместителя главного судьи, в роли главного секретаря, в роли

судьи.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам судейской категории.

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.	5	5
	2 г.	6	6
	3 г.	6	6
	4 г.	13	10
	5 г.	15	13
этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	15	13
	свыше года	30	25

2.12. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Восстановление – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Применение данных средств позволит спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченному после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни или перетренированности.

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в тяжелой атлетике, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем, выбор и методика применения средств восстановления зависит от способности спортсмена выполнять запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки (учитывается возраст, спортивный стаж, квалификация и возрастные особенности спортсменов).

Естественные и гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся 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.

Педагогические средства восстановления

Какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка;

Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Средства психической регуляции:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом - убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов

неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

- аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармакологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Медико-биологические средства восстановления

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические (не противоречащие требованиям антидопингового контроля);
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди **медико-биологических средств**, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства (не противоречащие требованиям антидопингового контроля) - витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физиотерапевтических средств восстановления, относятся:

- различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

- водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства пользуются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). Использование разнообразных средств восстановления в зависимости

от объема и характера тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунобиологической реактивности спортсменов и повышению их заболеваемости.

Восстановительные мероприятия на этапе начальной подготовки:

Этап начальной подготовки (до года подготовки) – главную роль играют педагогические средства восстановления – вариативность нагрузки, сочетание работы и отдыха, использование средств переключения (кино, литература, игры), умеренная мышечная деятельность. К гигиеническим средствам - следует отнести рациональный распорядок дня, полноценный отдых и сон, сбалансированное питание. Из психологических средств восстановления, наиболее важно – положительная эмоциональность на тренировке и организация досуга.

Этап начальной подготовки (свыше года подготовки) – продолжают главную роль играть педагогические средства восстановления – нагрузки, соответствующие функциональным возможностям организма, оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов

подготовки. К медико-биологическим - следует отнести режим дня и питания, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок, баня, гидропроцедуры.

Из психологических средств восстановления, наиболее важно – положительная эмоциональность на тренировке и организация интересного и разнообразного досуга, взаимоотношения с тренером, отношения семьи к занятию спортом и участие родительской общности в жизни спортивной группы.

Восстановительные мероприятия на тренировочном этапе:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-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 3-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 ССМ:

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.).

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

Общие требования к технике безопасности:

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

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

С тренером-преподавателем 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 ДЮСШ г. Шадринска 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-преподавателя.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить от врача по спортивной медицине или лечебной физкультуре, в результате медицинского осмотра, допуск обучающегося к занятиям тяжёлой атлетикой. Медицинский осмотр обучающихся производится до 2 раз 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-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в ДЮСШ г. Шадринска правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро - взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Для занятий по тяжёлой атлетике все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

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

В случае легкой травмы тренер-преподаватель 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 ДЮСШ г. Шадринска.

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности ДЮСШ г. Шадринска является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

Требования безопасности перед началом занятий

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

Тренер-преподаватель 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-преподавателя.

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

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся 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-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Во время занятий по тяжёлой 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 обучающийся 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 обучающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения тренера-преподавателя.

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

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

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-преподаватель должен поставить в известность директора ДЮСШ г. Шадринска для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя 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 ДЮСШ г. Шадринска.

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

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. 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 чувствительные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта. 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.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

(сенситивные периоды)

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станция	Быстрота движения (смешанная)	Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл. с места)	Выносливость			
				Статическая (сгибательная)	Динамическая (сгибательная 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

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.

Испытания организуются и проводятся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе. В оценке результатов освоения Программы учитываются результаты участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала по всем разделам подготовки в виде спорта «тяжелая атлетика» осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками учебных часов.

План-график по разделам подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, в том числе (часов)	296	391	391
1.1.	Общая физическая подготовка (часов)	177	225	225
1.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	78	112	116
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов)	-	4	8
1.4.	Техническая подготовка (часов)	41	50	42
2.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (в том числе тактическая и психологическая подготовка) (часов)	13	17	17
2.1.	Теоретическая подготовка	2	3	3
2.2.	Тактическая подготовка	5	6	6
2.3.	Психологическая подготовка	6	8	8
3.	Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	3	8	8
	Итого:	312	416	416

План-график по разделам подготовки на тренировочном этапе

(спортивной специализации)

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, в том числе (часов)	478	574	574	703	843
1.1.	Общая физическая подготовка (часов)	249	293	281	289	328
1.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	156	200	218	290	375

1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов)	21	25	31	62	84
1.4.	Техническая подготовка (часов)	52	56	44	62	56
2.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (в том числе тактическая и психологическая подготовка) (часов)	16	19	19	23	28
2.1.	Теоретическая подготовка	10	13	13	15	16
2.2.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	5
2.3.	Психологическая подготовка	4	4	4	5	7
3.	Инструкторская и судейская практика (часов)	10	12	12	23	28
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	16	19	19	31	37
	Итого:	520	624	624	780	936

План-график по разделам подготовки

на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	свыше года
1.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, в том числе (часов)	852	1111
1.1.	Общая физическая подготовка (часов)	225	250
1.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	487	662
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов)	84	137
1.4.	Техническая подготовка (часов)	56	62
2.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (в том числе тактическая и психологическая подготовка) (часов)	23	25
2.1.	Теоретическая подготовка	19	20
2.2.	Тактическая подготовка	2	3
2.3.	Психологическая подготовка	2	3
3.	Инструкторская и судейская практика (часов)	28	50
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	37	62
	Итого:	936	1248

4.2. Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

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, при количестве повторений за подход - 1 - 6. С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количество упражнений.

На четвертый год тренировочного этапа подготовки все обучающиеся, как правило, выполняют II разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Как видно из представленной, 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, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Распределение упражнений в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
Основные соревновательные упражнения (основная нагрузка)			
1.	Рывок классический	+	+
2.	Толчок классический	+	+
	Подготовительные рывковые упражнения	+	+
3.	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+
4.	Протяжка рывковая с вися от середины бедра	+	+
5.	Протяжка рывковая с вися выше колен	+	+
6.	Протяжка рывковая с вися ниже колен	+	+
7.	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+
8.	Протяжка рывковая с плинтов от середины бедра	+	+
9.	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+
10.	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+
11.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися от середины бедра		+
12.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися выше колен	+	+
13.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися ниже колен	+	+
14.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+
15.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов середины бедра		+
16.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов выше		+

	колен		
17.	Приседания в рывковый сед	+	+
18.	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+
Подготовительные толчковые упражнения (основная нагрузка)			
19.	Протяжка на грудь	+	+
20.	Протяжка на грудь с вися середины бедра	+	+
21.	Протяжка на грудь с вися выше колен	+	+
22.	Протяжка на грудь с вися ниже колен	+	+
23.	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+
24.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
25.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+
26.	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+
27.	Швунг жимовой из-за головы		+
28.	Приседания в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+
Специально-вспомогательные рывковые упражнения			
29.	Рывок с вися середины бедра		+
30.	Рывок с вися выше колен	+	+
31.	Рывок с вися ниже колен	+	+
32.	Рывок с плинтов выше колен	+	+
33.	Рывок с плинтов ниже колен	+	+
34.	Рывок без разброса ног с вися середины бедра	+	
35.	Рывок без разброса ног с вися выше колен	+	
36.	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен	+	
37.	Тяга рывковая с вися середины бедра		
38.	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+
39.	Тяга рывковая с вися ниже колен		+
40.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		
41.	Тяга рывковая с плинтов выше колен		
42.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+
43.	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+
44.	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выходов на носки		
45.	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выходов на носки		
46.	Тяга рывковая с вися середины бедра без выходов на носки		
47.	Тяга рывковая с вися выше колен без выходов на носки	+	
48.	Тяга рывковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+
49.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
50.	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки		
51.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на		

	носки		
52.	Уход рывковый в сед	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения			
53.	Подъем на грудь	+	+
54.	Подъем на грудь с вися середины бедра		+
55.	Подъем на грудь с вися выше колен		+
56.	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+
57.	Подъем на грудь с плантов середины бедра	+	
58.	Подъем на грудь с плантов выше колен		+
59.	Подъем на грудь с плантов ниже колен	+	+
60.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	
61.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися выше колен	+	+
62.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен	+	+
63.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плантов середины бедра	+	+
64.	Тяга толчковая		+
65.	Тяга толчковая с вися середины бедра		
66.	Тяга толчковая с вися выше колен		
67.	Тяга толчковая с вися ниже колен		+
68.	Тяга толчковая с плантов выше колен	+	+
69.	Тяга толчковая с плантов ниже колен	+	+
70.	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+
71.	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выходов на носки	+	+
72.	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки	+	+
73.	Тяга толчковая с вися середины бедра без выходов на носки	+	+
74.	Тяга толчковая с вися выше колен без выходов на носки	+	+
75.	Тяга толчковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+
76.	Тяга толчковая с плантов середины бедра без выходов на носки	+	+
77.	Тяга толчковая с плантов выше колен без выходов на носки	+	+
78.	Тяга толчковая с плантов ниже колен без выходов на носки	+	+
79.	Швунг толчковый от груди	+	+
80.	Толчок от груди	+	+
Дополнительные упражнения			
81.	Жим штанги от груди стоя	+	+
82.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+
83.	Жим штанги от груди лежа	+	+

84.	Приседания со штангой на плечах	+	+
85.	Полуприседания со штангой на плечах	+	+
86.	Приседания со штангой на скамью	+	+
87.	Приседания со штангой на груди	+	+

**Распределение упражнений в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов
на учебно-тренировочном этапе и
этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Квалификация, стаж Упражнения	4-й год	5-й год	1-й год
		УТ	УТ	ССМ
		III-II разряд	II-I разряд	КМС
<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>				
1	Рывок классический	+	+	+
2	Рывок с вися ниже колен			+
3	Рывок из и.п. гриф от КС			+
4	Рывок с вися выше колен		+	+
5	Рывок ноги прям. в наклоне			
6	Рывок из прямой стойки			+
7	Рывок классический, стоя на подставке			
8	Рывок в полуприсед	+	+	+
9	Рывок в полуприсед с вися выше колен	+	+	+
10	Рывок в полуприсед от КС			
11	Рывок в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+
12	Рывок в полуприсед ноги прям. в наклоне			+
13	Рывок в полуприсед, стоя на подставке			+
14	Рывок в полуприсед +протяжка рывковым хватом	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+
16	Тяга рывковая с вися ниже колен	+	+	+
17	Тяга рывковая от КС			
18	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+	+
19	Тяга рывковая до КС			+
20	Тяга рывковая стоя на подставке		+	+
21	Тяга рывковая до прямых ног	+		
22	Тяга рывковая медленно+быстро			+
23	Тяга рывковая от КС+ Тяга рывковая			+
24	Тяга рывковая медленный подъем+медленное опускание			
25	Тяга рывковая с помоста+ Тяга рывковая с вися ниже колен + Тяга рывковая с вися выше колен			+
26	Тяга рывковая с 4 остановками			
27	Тяга рывковая с 4 остановками+медленное опускание+ Тяга рывковая быстро			
28	Тяга рывковая + Рывок классический	+	+	+
<i>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</i>				
29	Толчок классический	+	+	+
30	Толчок классический с вися ниже колен		+	+
31	Толчок классический от КС			

32	Толчок классический с вися выше колен		+	+
33	На грудь в полуприсед	+	+	+
34	На грудь в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+
35	На грудь в полуприсед от КС			
36	На грудь в полуприсед с вися выше колен	+		
37	На грудь в полуприсед +Присед+Толчок		+	+
38	На грудь в полуприсед +Швунг толчковый+Присед (штанга над головой)	+		
39	На грудь в полуприсед +Швунг толчковый	+	+	
40	Швунг толчковый со стоек		+	+
41	Швунг толчковый+Толчок		+	+
42	Швунг толчковый из-за головы+Приседания			+
43	Полутолчок+Толчок			+
44	Толчок со стоек	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+
46	Приседания на плечах+Толчок из-за головы		+	
47	Приседания на груди+Толчок		+	+
48	Тяга толчковая	+	+	+
49	Тяга толчковая с вися ниже колен	+	+	+
50	Тяга толчковая из и.п. от КС			
51	Тяга толчковая с вися выше колен	+	+	+
52	Тяга толчковая до КС			+
53	Тяга толчковая, стоя на подставке		+	+
54	Тяга толчковая до выпрямления ног	+		
55	Тяга толчковая медленно+быстро		+	+
56	Тяга толчковая с медленным опусканием			
57	Тяга толчковая медленный подъем+медленное опускание			
58	Тяга толчковая с 4 остановками			
59	Тяга толчковая 4 остановками+ Тяга толчковая быстро			
60	Тяга толчковая. средним хватом			+
61	Тяга толчковая до КС+ Тяга толчковая.			+
62	Тяга толчковая + На грудь	+		
Приседания (основная нагрузка)				
63	Приседания со штангой на плечах	+	+	+
64	Приседания со штангой на груди	+	+	+
65	Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме			+
Наклоны (основная нагрузка)				
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+
67	Наклоны со штангой на плечах			+

68	Наклоны со штангой на плечах +прыжок			
Жимовые (основная нагрузка)				
69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой+Приседания		+	
72	Швунг жимовой из-за головы толчковым хватом +Приседания			
73	Швунг жимовой из-за головы рывковым хватом +Приседания		+	+
74	Уход в сед рывковым хватом	+	+	+
75	Жим лежа		+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)				
77	Жим лежа ногами			
78	Приседания в «ножницы» со штангой на плечах	+		
79	Приседания в «ножницы» со штангой на плечах		+	
80	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+	+
81	Наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах	+	+	+
82	Наклоны со штангой на плечах, сидя на полу	+	+	
83	Наклоны со штангой на плечах, сидя на стуле	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)				
84	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+
85	Жим рывковым хватом из-за головы +Приседания рывковым хватом	+	+	+
86	Жим сидя	+	+	
87	Жим лежа на наклонной скамье			+
88	Протяжка вверх толчковым хватом		+	
89	Протяжка вверх рывковым хватом			
90	Прототяжка вверх толчковым хватом +Приседания		+	
91	Прототяжка вверх толчковым хватом от КС			
92	Протяжка вверх от КС кистисомкнутой			+
93	Протяжка вверх толчковым хватом гриф выше КС			
94	Протяжка вверх рывковым хватом гриф выше КС, хват			
95	Протяжка вверх толчковым хватом прямой стойки			+
96	Протяжка вверх рывковым хватом из прямой стойки		+	+

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.

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, 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.

4.3. 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

4.4. 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%.

4.5. 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.

4.6. 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.

4.7. 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

4.8. 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

4.9. Учебный материал по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии.

Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	Меры обеспечения безопасности при проведении занятий	13/20	сентябрь	Правила поведения тяжелоатлета в спортивном зале и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним на помосте. Правила транспортировки оборудования к месту проведения соревнований.
	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	13/20	октябрь	Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Основные функции тяжелой атлетики в Древнем мире и в средние века. Современный этап развития тяжелой атлетики. Достижения советских и российских тяжелоатлетов на

				крупнейших международных соревнованиях и Олимпийских играх.
	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в Курганской области и в городе Шадринске.	13/20	ноябрь	Возникновение и развитие тяжелой атлетики в Курганской области и в городе Шадринске. Достижения шадринских тяжелоатлетов.
	Физическая культура и спорт в РФ	13/20	декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека. Спортивные разряды и почетные звания.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	13/20	январь	Понятие врачебного контроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме, утомлении, переутомлении. Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой.
	Оборудование, инвентарь и снаряжение для тяжелой атлетики	13/20	май	Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по тяжелой атлетике, информационная аппаратура, одежда тяжелоатлета.
	Техника и тактика в тяжелой атлетике	14/20	июнь	Понятие о технике в тяжелой атлетике. Понятие о тактической подготовке в тяжелой атлетике.
	Гигиена и закаливание, режим дня и питание спортсмена-тяжелоатлета	14/20	август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

				требования к одежде и обуви. Знания и основные правила закаливания. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Планирование спортивной тренировки	14/20	ноябрь-май	Разновидности планирования – перспективное, текущее, оперативное. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов. Календарный план спортивных соревнований по тяжелой атлетике.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальный лифт. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

				Олимпийцы тяжелотлетического спорта в Зауралье.
	Гигиена и закаливание, режим дня и питание спортсмена- тяжелотлетета	70/107	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Знания и основные правила закаливания. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	70/107	декабрь	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.
	Правила соревнований, организация и проведение.	70/107	январь	Значение соревнований, их цели и задачи. Возрастные группы, судейская коллегия, правила, положения о соревнованиях. Церемония награждения победителей.
	Техника и тактика в тяжелой атлетике	70/107	май	Цели, задачи значение технической и тактической

				подготовки. Основные средства и методы технической подготовки и тактического мышления.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	60/107	сентябрь-апрель	Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/107	декабрь-май	Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по тяжелой атлетике, информационная аппаратура, одежда тяжелоатлета.
	Правила вида спорта «Тяжелая атлетика»	60/107	декабрь-май	Классификация и дисциплины соревнований. Общие правила выполнения упражнений. Запрещенные действия спортсменов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства до одного года обучения/свыше одного года обучения:	1140/1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта, вида спорта «Тяжелая атлетика», в частности.	190/200	сентябрь	Влияние Олимпизма на развитие международных спортивных связей. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России, в Курганской области, в городе Шадринске.

	Профилактика травматизма.	190/200	октябрь	Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой. Понятие о перетренированности. Причины возникновения травм, методы профилактики.
	Восстановительные средства и мероприятия	190/200	ноябрь	Естественные, гигиенические, педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	190/200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Планирование спортивной тренировки	190/200	январь	Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования.
	Правила соревнований, организация и проведение.	190/00	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

				спортивных достижений.
--	--	--	--	------------------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

- составление планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства.
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Курганской области по виду спорта «тяжелая атлетика».

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе – не ниже 3 юношеского спортивного разряда по тяжелой атлетике;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России» по тяжелой атлетике.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2	Весы электронные	штук	1
3	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4	Гири спортивные (8,16,24,32 кг)	комплект	1
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 – 16 см)	штук	2 на гриф
14	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9 – 17,5 см)	штук	2 на гриф
15	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 – 19 см)	штук	2 на гриф
16	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 – 22 см)	штук	2 на гриф
17	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 – 26 см)	штук	2 на гриф
18	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф

23	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1
24	Магnezия	кг	0,5 на обучающегося
25	Магnezница	штук	1
26	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28	Ноутбук	штук	1
29	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Скамья гимнастическая	штук	1
33	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	1
35	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
36	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
40	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					до трех лет	свыше трех лет	1 год	свыше года	
1	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

2	Гетры тяжелоатлетичес кие	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
3	Лямки тяжелоатлетичес кие	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
4	Пояс	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетичес кое	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (надколенник)	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающег ося	-	-	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей (или):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя,

допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационное обеспечение Программы

6.3.1. Основная литература

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238 с.
5. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с.
6. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
7. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия : Авторский учебник). ISBN 978-5- 534-07657-8
8. Койчев, В.И., Томилов, В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015. – 39 с.
9. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
11. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
12. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
13. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека (Общая-Спортивная- Возрастная)/ А.С. Солодков Е.Б. Сологуб – Учебник для ВУЗов физической культуры – Москва-Sport, 2016.
14. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2010. -76 с.
15. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 380 с.
16. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 2: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 496 с.

6.3.2. Дополнительная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811, с. 71
2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 81 с.
3. Беззубов, А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и

- медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2(12). – С. 81–92.
4. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
 5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
 6. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
 7. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
 8. Волков, Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
 9. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
 10. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.
 11. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
 12. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
 13. Мишустин, В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В. Н. Мишустин, А. С. Беляев // Культура физическая и здоровье. –2010. – № 1. – С. 65-67.
 14. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. –2020. – № 9. – С. 12-14.
 15. Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н. И. Семин ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.
 16. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012.– 863 с.

6.3.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) [электронный ресурс] <http://www.rfwf.ru> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) <https://iwf.sport/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF) [электронный ресурс] <https://www.ewfed.com/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
9. Правила соревнований по тяжелой атлетике [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/> (дата обращения: 19.11.2021).
10. Единая Всероссийская спортивная классификация: Тяжелая атлетика [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edina>

Приложение № 1

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»

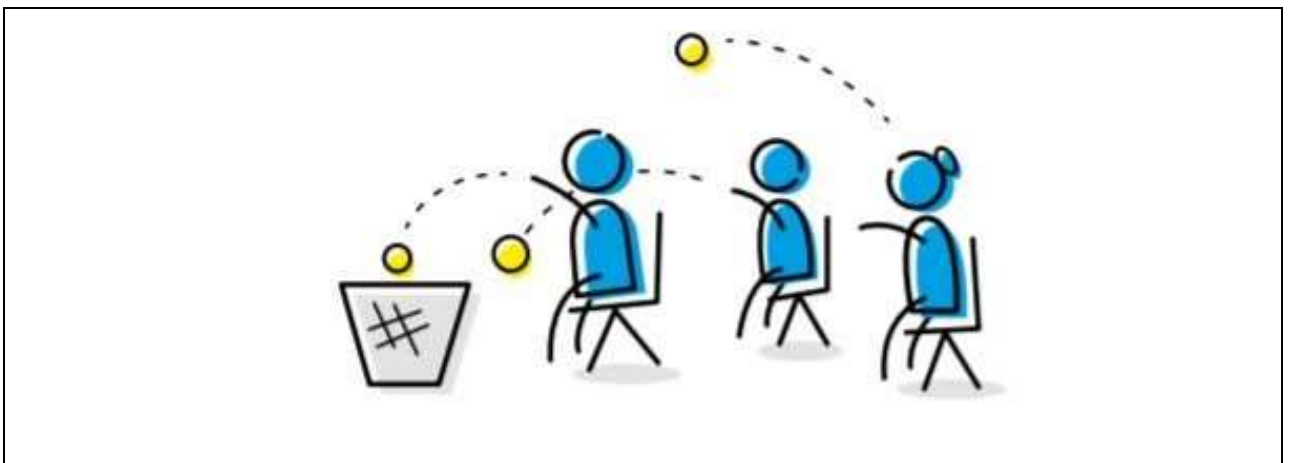
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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.

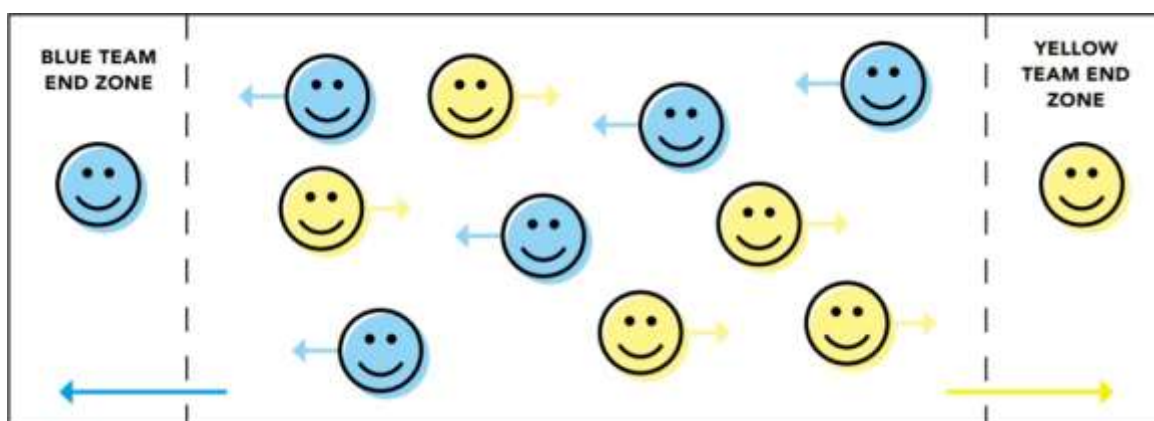
Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- 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 № 2

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)

Приложение № 3

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)

Приложение № 3.1

Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)

РУСАДА

**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**

1

Допинг

совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил

2

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

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2021
РУСАДА

4

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?

Вред здоровью спортсменов
(1)

Противоречие
духу спорта
(2)

Угрожение спортивной
репутации
(3)

Наличие высокотоксичных
других
запрещенных субстанций
и методов

➔

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

5

Сервис для проверки препаратов

list.rusada.ru

6

Что делать, если ваш ребенок заболел?

- ✓ Не заниматься самолечением
- ✓ Проконсультироваться с врачом

✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru

7

Последствия допинга

Наносит вред здоровью

Лишает свободы выбора

Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни

8

Этап: Подготовка к





9

Этап: Подготовка к

Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта
- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

Этап: Подготовка к



- ✓ Будьте примером для подражания
- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты



11

Этап: Подготовка к

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие
- ✓ обратите внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них.




12

Этап: Подготовка к

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно выиграл спортивный клуб/кружок/абонемент и пошел в школу/группу
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерял уверенность на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- становится спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



13

Этап: Подготовка к

ПОМНИТЕ!

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

14

Этап: Подготовка к

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

Этап: Подготовка к

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 проведение лабораторных
- ✓ реализация образовательных программ
- ✓ расследование фактов возможных нарушений
- ✓ обработка результатов
- ✓ выдана разрешений на ТН
- ✓ сотрудничество на национальном и международном уровнях


РУСАДА за честный и здоровый спорт


16





Контактная информация


 www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

 list.rusada.ru

 rusada.triagonal.net

 125284, г. Москва, Беговая ул., д. 5А

 +7 (499) 271-77-61



19

Приложение № 4

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 № 4.1

Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)

Слайд 1: Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Слайд 2: Документы


Слайд 3: ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021. Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС. Включает: Запрещенный список, МС по терапевтическому использованию, МС по восстановлению и расследованию, МС по обработке результатов, МС по управлению информацией и чистоте игры, МС для лабораторий, МС по соответствию сторон, МС по образцам.

Слайд 4: Памятка по изменениям в Кодексе 2021. Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС.

Слайд 5: Изучите памятку. Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки. Памятка по правам спортсменов.

Слайд 6: Памятка для родителей. Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки. Памятка для родителей.

Мир спорта и спорта




Спортсмен

7

Мир спорта и спорта


Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта
- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу




8

Мир спорта и спорта




- ✓ Будьте примером для подражания
- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты



9

Мир спорта и спорта

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, давайте ему доверие
- ✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них




10

Мир спорта и спорта

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно покинул спортивный клуб/курс общения и попал в новую среду
- начал выступать на более соревновательном уровне
- обрнулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ищут от него только победы
- не уверен в себе
- движимается спортивной, нарушающей антидопинговые правила
- считает, что doping является неотъемлемой частью спорта
- тренируется с тренером, связанным с употреблением doping



11

Мир спорта и спорта

ПОМНИТЕ!

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


12

Мир спорта и спорта

Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13


Мир спорта и спорта

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или невка 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/употребление запрещенной субстанции разрешенным способом


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



15
16


➤ Слушание по делу

➤ Вынесение решения



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

Процедура обработки нарушений порядка предоставленной информации о местонахождении



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

17
18

- Принятие решения - 14 дней
- ↓
- Информирование спортсмена и национальной федерации и вынесение решения
- ↓
- Передача в административном порядке - 14 дней
- ↓
- Вынесение решения после рассмотрения вклада информации в АДАМС - 14 дней



! Любое решение или процедура вынесения/случае непредоставления информации - может быть дисквалифицирован сроком до 2 лет

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



Спортивные дисквалификации	Уголовная ответственность:
Административная ответственность	• Статья 226.1. Контрабанда • Статья 224. Незаконный оборот охолощающих или взрывчатых веществ и взрывчатых веществ
Статья 6.18 КоАП РФ Нарушение установленных законодательством и федеральной культуры и спорта требований о предоставлении данных о месте и борьбе с ним	

19
20

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 27 до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Употребление, стелл или нежел на протяжении одной пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Использование запрещенной субстанции или метода	4 года
Использование или попытка использования	От 4 до пятилетнего срока
Использование или попытка использования	От 4 до пятилетнего срока
Сотрудничество	От 2 до пятилетнего срока
Взаимосотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или воспрепятствование до предоставления информации упомянутым органам	От 2 до пятилетнего срока

Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальный врач, медицинский, лабораторный персонал, водитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и спортивном соревновании и участии в нем

21
22

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненной

Административная ответственность
Статья 3.18 КоАП РФ: нарушение установленных законодательством с финансовой ответственностью и штраф, штрафной и административный взыскания в спорте и физкультуре

Дисциплинарная ответственность
Статья 348.13 КоАП РФ: нарушение трудовых договоров

Уголовная ответственность
Статья 238.1 УК РФ: нарушение правил использования субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 238.2 УК РФ: использование в отношении спортсмена субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 234 УК РФ: незаконный оборот запрещенных веществ или препаратов в целях сбыта

23

Взаимное признание

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

- в других видах спорта
- в других странах

24

Запрещенное сотрудничество



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

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

25

Принцип «строгой ответственности»:

спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!




26

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?





1) **Энданжеринг спортсменов**
2) **Потенциальное улучшение результатов**
3) **Угрожающее здоровью спортсменов**
4) **Нарушение доверия к спортсменам**

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

27

Сервис для проверки препаратов

28

Разрешение на ТИ

29

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень: Российский Международный Федерации

Национальный уровень: Российский РУСАДА

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

30

РУСАДА

ТИ

Банк данных на терапевтическое использование (ТИ)

Международный стандарт по терапевтическому использованию (ТИ)

31

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

Процедура допинг-контроля

33

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!

- Уведомление спортсмена**
 - ✓ Заполнение бланка уведомления
 - ✓ АДК объяснит права и обязанности спортсмена
 - ✓ Подпись спортсмена
- Пункт допинг-контроля**
 - ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данные информации в личный допинг-паспорт
- Процедура сбора пробы**
 - ✓ Запретить прием пищи и питья
 - ✓ Тестирование в специально оборудованном, защищенном месте
 - ✓ Проба: стандартная, примитивная, дополнительная

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО Тестирует?

Национальное антидопинговое агентство

Международная федерация по виду спорта

35

Права и обязанности спортсменов

Право на:

- предоставления и переживания получения дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификации процедуры допинг-контроля (исключительно для спортсменов и спортсменок с ограниченными возможностями)

Обязанности:

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

36

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи
- ✓ окончание тренировочного процесса

37

- ✓ участие в дальнейших стартах
- ✓ переезд в более комфортную обстановку

38

Мини-лекция 39

✓ забрать/уйти документ, удостоверяющий его личность

✓ поиск представителя и/или переводчика

39

Мини-лекция 40

✓ участие в церемонии награждения

✓ участие в пресс-конференции после соревнований

40

Мини-лекция 41

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора пробы!

41

Мини-лекция 42

Пулы тестирования

42

Мини-лекция 43

СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:

43

Мини-лекция 44

Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации (пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и/или некорректно указывает информацию.

Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

44

Мини-лекция 45

A.D.A.M.S.

Пошаговая видео-инструкция
<https://www.youtube.com/watch?v=j80SPu2aA5k>

45

Остались вопросы ?

A.D.A.M.S.

Вебинары для пулов тестирования
edu@rusada.ru

46



Приложение 5

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	Женщины	45 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг	1 — 6
		Мужчины, женщины	Весовая категория
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.

Приложение 6

Календарный план

официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Курганской области на 2023 год

Региональные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по тяжелой атлетике							
№ п/п	Наименование мероприятия	Вид спорта	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Общее кол-во участников	Организаторы мероприятия
1	Первенство Курганской области среди юношей и девушек 13-17 лет (2006-2010 г.р.) и среди юношей и девушек 10-12 лет (2011-2013 г.р.)	Тяжёлая атлетика	Январь-февраль	г. Шадринск	ДЮСШ, Спортивные клубы муниципальных образований	120	Управление по ФКиС КО ФТАКО
2	Чемпионат Курганской области среди мужчин и женщин, памяти заслуженного тренера России В.П. Цупенкова	Тяжёлая атлетика	Март-апрель	г. Шадринск	Команды муниципальных образований	70	Управление по ФКиС КО ФТАКО
4	Первенство Курганской области среди юниоров и юниорок 15-23 года(2000-2008г.р.) и среди юношей и девушек 13-15 лет (2010-2008 г.р.)	Тяжёлая атлетика	Октябрь	г. Шадринск	ДЮСШ, Спортивные клубы муниципальных образований	105	Управление по ФКиС КО ФТАКО

5	Кубок Курганской области среди мужчин и женщин	Тяжёлая атлетика	Ноябрь	Шадринск	Команды муниципальных образований	75	Управление по ФКиС КО ФТАКО
---	--	------------------	--------	----------	-----------------------------------	----	--------------------------------

Президент РОО «Федерация тяжелой атлетики Курганской области» _____ А. С. Кишкин

Приложение 7

«Утверждаю»

«__» _____ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

на сезон _____ - _____ гг.

Персональные данные спортсмена:

ФИО:	Дата рождения:	Полных лет:
Вид спорта:	Основная дисциплина:	
Антропометрические данные	Рост:	Вес:
Город проживания:	Субъект РФ	Адрес проживания:
Личный тренер, ФИО:	Тел.	
Старший тренер спортивной сборной команды	Тел.	

Курганской области, ФИО:		
--------------------------	--	--

Итоги прошедшего сезона: _____

Результаты выступлений на главных и основных соревнованиях (ЛРС – лучший результат сезона):

№	Название соревнования	Дата проведения		Место проведения	Весовая категория	Возрастная группа	Зачет (ком., личн.)	Занятое место		Сп. техн. рез.	
		с	по					план.	факт.	план.	факт.
ЛРС											
ЛРС											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Итоговый рейтинг в РФ											

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		

Антропометрические данные:

ЧИСЛО	Перед началом сезона	После окончания сезона
ВЕС		
РОСТ		
ОБЪЁМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ		
ОБЪЁМ ТАЛИЯ		
БИЦЕПС		
ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
ЗАПЯСТЬЕ		
БЕДРО		
ГОЛЕНЬ		
ЩИКОЛОТКА		

Стратегия подготовки на предстоящий сезон:

Перечень основных задач на предстоящий сезон:

Я, _____ ознакомлен с понятием допинга, имею 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 _____ (Ф.И.О.) _____

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____

Я, _____ обязуюсь изучить документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, такие как: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования. Я ознакомлен и знаю антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и вне соревновательных периодов; владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. В мои обязанности входит предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля – процедура допинг-контроля, права и обязанности спортсменов, санкции за нарушение антидопинговых правил.

Тренер _____ (Ф.И.О.) _____

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____