

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШОР «Спутник»
от 20.04.2023 № 35-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённой
Приказом Министерства спорта Российской Федерации Минспорта России от
14.12.2022 № 1232*

срок реализации:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)- 5 лет
- этап спортивного совершенствования – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Нижний Тагил
2023 год

Разработчики

Инструктор-методист муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Миронова Наталья Юрьевна

Заместитель директора муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Николашина Елена Анатольевна

Тренер-преподаватель муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Ульянова Светлана Владимировна

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	9
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	17
2.3. Календарный план воспитательной работы	30
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	50
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	53
III. Система контроля	60
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	68
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	118
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	119
Информационно-методические условия реализации Программы	125

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (МБУ ДО «СШОР «Спутник»») разработана с учетом требований к спортивной подготовке, определенных примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утвержденную приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 (далее – примерная программа), приказом МБУ ДО «СШОР «Спутник» «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта МБУ ДО «СШОР «Спутник»».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сохранение здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд региона и страны.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «СШОР «Спутник» и предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», содержит рабочую программу для каждого этапа подготовки, определяет особенности осуществления спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Учебный материал для теоретических и практических занятий дан для всех учебно-тренировочных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста воспитанников и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий, периодов подготовки тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

3. Тренировочный процесс в спортивной школе рассчитан на 52 недели и ведется в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (тренировочный процесс во время отпуска тренера и праздничных дней) и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов. 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.

Характеристика вида спорта «тяжёлая атлетика».

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок штанги.

Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении - рывке штанги - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале подъем штанги на грудь, затем толчок штанги от груди вверх над головой.

Рывок штанги (соревновательный) – это скоростно–силовое упражнение со сложно-координационным характером. Рывок выполняется в одно действие (непрерывным движением) - подъем штанги от помоста в положение присед на прямые руки над головой (широким хватом) с последующим вставанием и фиксацией в положении стоя. Рывок штанги состоит из 5 периодов и 7 фаз. Периоды техники рывка: старт, тяга, подрыв, подсед (уход), вставание. Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, фиксация.

Толчок штанги (соревновательный) – это скоростно-силовое упражнение со сложно-координационным характером, выполняемое в два двигательных действия: «подъем штанги на грудь» за счет одного непрерывного движения - поднятия штанги двумя руками от помоста на грудь в присед с последующей фиксацией снаряда в положении стойки и «толчок штанги от груди» одним непрерывным движением - за счет сгибания и разгибания ног выталкивание штанги вверх с последующей фиксацией на прямых руках над головой.

Толчок штанги – это второе соревновательное упражнение в олимпийском виде спорта «тяжелая атлетика», которое состоит из 8 периодов и 13 фаз. Периоды: старт, тяга, подрыв, уход (подсед), вставание, выталкивание от груди, уход в «ножницы» при толчке от груди, фиксация (приставление ног при толчке способом «ножницы» и вставание при толчке от груди способом разножка (швунг). Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, вставание, полуприсед, торможение, выталкивание, безопорный подсед в «ножницы», опорный подсед в «ножницы», фиксация.

Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжелой

атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжелой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельном соревновательном упражнении, так и в сумме двоеборья.

Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других тяжелоатлетических видов спорта, необходимо проявлять скоростную и взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такие силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу.

Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть

настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжелая атлетика, как и другие тяжелоатлетические виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания.

Соревнования по тяжелой атлетике делятся на личные и командные. В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях. В командных соревнованиях засчитывается отдельно результат каждого участника и в соответствии с этим определяются место команды.

Программа соревнований в каждом отдельном случае определяется положением, которое разрабатывается и утверждается организацией, проводящей данные соревнования. Соревнования проводятся по олимпийскому двоеборью, в которое входят два упражнения: рывок и толчок штанги двумя руками.

В тяжелой атлетике соревнования проводятся среди мужчин и женщин. Участники соревнуются в весовых категориях и возрастных группах, указанных в правилах и обозначенном положением о соревнованиях, согласно возрасту и весу тела.

В тяжелой атлетике среди мужчин и женщин установлены следующие весовые категории:

10 мужских весовых категорий: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг;

10 женских весовых категорий: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг;

10 весовых категорий юношей и юниоров: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг;

10 весовых категорий девушек и юниорок: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг;

10 весовых категорий младших юношей: 33 кг, 35 кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг;

10 весовых категорий младших девушек: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг.

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день. В начале выполняется рывок, затем - толчок. Максимальное количество подходов в каждом упражнении равняется 3 (трем).

Лучший результат (вес штанги) из трех подходов в каждом соревновательном упражнении суммируется для выявления порядкового места в весовой категории (соревновательной дисциплине), а также определения спортивного разряда. Порядок присвоения спортивного разряда установлен в утвержденной единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) по тяжелой атлетике. В случае, если спортсмены набрали одинаковую сумму баллов во время спортивного состязания, победитель определяется согласно утвержденным правилам соревнований.

Таблица № 1

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 (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный	3-5	12	6

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки (час)**

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	НП-1	6	312
	НП-2	6	312
	НП-3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-1	10	520
	УТ-2	10	520
	УТ-3	12	624
	УТ-4	18	832
	УТ-5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	СС-1	20	1040
	СС-2	20	1040
	СС-3	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	24	1248

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

4. Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса применяются следующие формы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)
- спортивные и физкультурные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно –тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия при подготовке к соревнованиям (п.19 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность , содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п.39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Соревнования в тяжёлой атлетике - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъектов РФ и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является документом, определяющим перечень муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортсменов к предстоящим спортивным мероприятиям.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся во время участия в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Организация в своей работе использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику а также медико-восстановительные мероприятия.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
НП-1	НП-1	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ - 3	УТ- 4	УТ- 5					
Недельная нагрузка в часах												
6	6	8	10	10	12	16	18	20		24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	2	2	3	3	3	3	3	4		4		
Наполняемость групп (человек) мин/макс												
8/16	8/16	8/16	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	3/6		1/2	
1.	Общая физическая подготовка, час	165-187	168-184	224-245	234-254	234-254	280-306	291-316	327-356	208-280		249-312

2.	Специальная физическая подготовка час	74-84	74-84	99-116	156-182	156-182	187-218	307-333	346-373	540-562	673-748
3.	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	3-6	4-8	20-26	20-26	24-31	66-83	74-94	93-124	112-149
4.	Техническая подготовка час	31-50	24-37	33-50	36-52	36-52	43-62	49-66	56-75	52-62	24-62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	6-9	9-12	12-17	15-21	15-21	18-25	24-33	28-37	20-31	12.62
6.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	5-15	5-15	6-19	16-33	18-37	20-42	24-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3-6	3-9	4-12	5-15	5-15	12-25	16-33	18-37	31-52	37-75

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
первого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	165	10	8	12	13	17	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая	9	3	3	3									
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	2	2									
<i>Итого часов</i>	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
второго года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая	81	5	5	9	3	9	7	7	7	7	6	8	8
Участие в спортивных	6	2			2						2		
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая,	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
<i>Итого часов</i>	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
третьего года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	228	19	15	19	15	23	19	19	21	19	21	19	19
Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	8	2	2	2	2								
Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Итого часов</i>	416	36	32	36	32	38	34	34	36	34	36	34	34

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) первого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	253	21	17	23	17	23	21	21	25	21	23	23	18
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	1	1	1						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	1	1	1						
<i>Итого часов</i>	520	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) второго года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	253	21	17	23	17	23	21	21	25	21	23	23	18
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	1	1	1						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	1	1	1						
<i>Итого часов</i>	520	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	200	15	15	16	17	16	15	18	15	14	16	18	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	43	4	3	4	3	3,5	3,5	3	3	4	3	5	4
Тактическая, теоретическая, психологическая	18	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
<i>Итого часов</i>	624			50	50								

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) четвертого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	308	26	21	28	25	28,5	25,5	27,5	28	27,5	26	25,5	26
Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Участие в спортивных соревнованиях	80	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<i>Итого часов</i>	832	69	64	71	68	71,5	68,5	70,5	71	70,5	69	69,5	70

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) пятого года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	327	27	27	28	27	27	27	27	28	27	27	27	28
Специальная физическая	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Участие в спортивных	81	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7
Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая,	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<i>Итого часов</i>	936	78	78	79	77	78	77	78	78	78	78	78	79

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	236	19	19	20	19	20	20	20	20	19	20	20	20
Специальная физическая подготовка	540	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Участие в спортивных соревнованиях	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<i>Итого часов</i>	1040	86	86	87	86	87	87	87	87	86	87	87	87

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	249	21	20	21	20	21	21	20	21	21	21	21	21
Специальная физическая	673	56	56	57	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Участие в спортивных	112	10	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	10
Техническая подготовка	62	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая,	62	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская	53	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	37	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Итого часов	1248	103	102	110	102	103	104	103	107	103	103	103	105

6. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2. главы VI ФССП по плаванию).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2.СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7. Приказа № 634).

2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышении разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременно пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8. Приказ № 634).

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в школе:

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (с выполнением разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа № 634);
- спортивных результатов;

-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям (п. 36, п.42 Приказа № 1144н).

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2 (пп.4.3 Приказа № 634).

2.3. Календарный план воспитательной работы организации.

7. Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

На тренировках тренер-преподаватель учит спортсменов:

- дисциплинированности;
- строгому соблюдению правил тренировки и участия в соревнованиях;
- четкому исполнению указаний тренера;
- поведению на тренировочных занятиях, в школе и дома;
- воспитывает спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий на конкретных примерах тренер убеждает обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Развитие нравственности достигается тренером путём поощрения юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. Всесторонне - нравственно, умственно и физическое развитие обучающихся осуществляется и через коллектив, в котором возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание спортивного коллектива происходит через:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения плавания;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация;
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по

команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям вида спорта плавание;

- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни;

- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Таблица № 16

Примерный план воспитательной работы

Содержание направлений воспитательной работы	Цели и задачи	Формы и средства реализации	Критерии оценки
Гражданско-патриотическое воспитание	формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;	<ul style="list-style-type: none"> - Посещение музеев; - Месячник военно-патриотического воспитания; - Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами; - Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях; - Беседы, посвященные военной и патриотической тематике; - Экскурсии, 	- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

		походы, праздники и др.	
Профессионально-спортивное	<p>формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности</p>	<p>- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;</p> <p>- Психологические тренинги, беседы, игры;</p> <p>- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;</p> <p>- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;</p> <p>- Организация инструкторской и судейской практики.</p>	<p>- Спортивные нормативы;</p> <p>- Показатели на спортивных соревнованиях по боксу;</p> <p>- Результаты медицинских осмотров</p>
Нравственное воспитание	<p>- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;</p> <p>- воспитывать у</p>	<p>- организация и проведение тематических бесед;</p> <p>организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.</p>	<p>- результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.</p> <p>- результаты работы по определению общественной</p>

	<p>обучающихся</p> <p>правильную</p> <p>нравственную позицию;</p> <p>- воспитывать</p> <p>ответственное</p> <p>отношение ребенка к</p> <p>Родине, обществу,</p> <p>коллективу, людям,</p> <p>труду, своим</p> <p>обязанностям, самому</p> <p>себе, формировать</p> <p>чувство патриотизма и</p> <p>интернационализма,</p> <p>товарищества,</p> <p>коллективизма,</p> <p>активного отношения к</p> <p>действительности;</p> <p>- способствовать</p> <p>превращению социально-</p> <p>необходимых требований</p> <p>общества во внутренние</p> <p>стимулы личности</p> <p>каждого ребенка: честь,</p> <p>дом, совесть,</p> <p>достоинство.</p>		<p>активности</p> <p>обучающихся.</p>
<p>Правовое</p> <p>воспитание</p>	<p>- содействие</p> <p>самоопределению</p> <p>личности, создание</p> <p>условий для ее</p> <p>самореализации;</p> <p>- формирование у</p> <p>обучающихся целостных</p> <p>представлений о жизни</p> <p>общества и человека в</p>	<p>- изучение правил</p> <p>поведения в</p> <p>спортивной школе и</p> <p>общественных</p> <p>местах;</p> <p>- школьный</p> <p>лекторий «Закон и</p> <p>порядок» (встречи с</p> <p>представителями</p>	<p>- сформированность</p> <p>национального</p> <p>самосознания,</p> <p>патриотического</p> <p>долга,</p> <p>ответственности</p> <p>перед обществом.</p> <p>- Отсутствие</p> <p>правонарушений и</p>

	<p>нем, адекватных современному уровню научных знаний;</p> <p>- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;</p> <p>- ориентации на гуманистические и демократические ценности</p>	<p>правоохранительных органов,</p> <p>психологической службы, ГИБДД, медработниками);</p> <p>- общешкольные мероприятия</p>	<p>преступлений.</p> <p>- Умение вести себя в общественных местах.</p>
Социологическое воспитание	<p>- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;</p> <p>- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям</p>	<p>- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;</p> <p>- индивидуальная работа с детьми и родителями;</p> <p>- психологическая поддержка семей;</p> <p>- родительский всеобуч;</p> <p>- родительские собрания</p>	<p>- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;</p> <p>- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;</p> <p>- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;</p>

			- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.
--	--	--	---

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

8. *Допинг* - это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО «СШОР «Спутник», включает следующие мероприятия:

- проведение с обучающимися, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодное прохождение обучающего онлайн –курса на платформе «Русада»;
- проведение разъяснительной работы с родителями несовершеннолетних спортсменов о вреде применения допинга.

-проведение мероприятий с приглашением специалистов ЦСП, сотрудников библиотек, медицинских работников.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых формах: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров, вебинаров.

Мероприятия направлены на:

1. обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
2. обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
3. увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством. План обязателен для ознакомления всеми педагогическими работниками. Тренер-преподаватель руководствуется разработанным планом при организации работы с обучающимися.

Тематический план, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Тема занятия	Краткое содержание	Этап подготовки			
		НП	УТ	СС	ВСМ
Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - для чего нужен человеку спорт? - почему именно они занимаются спортом? - что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов? - почему им нравятся занятия спортом? - что в спорте главное – победа или участие? - смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)? - кого из известных спортсменов они знают? - есть ли у них кумиры в спорте? - известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям? - чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом? - можно ли ради победы обмануть соперника?. <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».</p>	+			
Понятие чистоты	Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы.				

<p>спорта. Определение «допинга».</p>	<p>Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.</p> <p>Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам.</p> <p>Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников.</p> <p>Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.</p>				
<p>Антидопинговые правила</p>	<p>11 нарушений правил</p> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил:</p> <p>- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год,</p>				

	<p>два, три, четыре и даже на всю жизнь!);</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях; - спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д. 				
<p>Антидопинговые правила и документы</p>	<p>Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.</p> <p>11 нарушений антидопинговых правил.</p> <ul style="list-style-type: none"> - запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг); <p>За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В</p>		+		

	<p>1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>				
Допинг-контроль	<p>Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг -контролем (или тестированием).</p> <p>Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг -контроля, у которых есть соответствующие документы.</p> <p>Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.</p> <p>Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).</p> <p>Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых</p>		+		

	<p>спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.</p> <p>Процедура тестирования.</p>				
<p>Ответственность спортсмена</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг. 2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья. 3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда. 4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. 5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру. 6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда 		+		

	<p>помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг.</p> <p>Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.</p>				
Тестирование (проба мочи, крови)	Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования. Оборудование для тестирования и требования к			+	

	нему. Сроки и условия хранения проб				
Санкции	Санкции зависят: - от вида нарушения, - от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, - от того, в первый ли раз совершено нарушение. Виды санкций.			+	
Разрешение на ТИ	Запрещенный список Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ) Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.			+	
Информация о местонахождении	Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным				+

	<p>требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму. Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.</p>				
Система АДАМС	<p>Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят</p>				+

	<p>информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.</p> <p>Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.</p>				
<p>Последствия применения допинга</p>	<p><u>Анаболические стероиды.</u></p> <p>Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, акне, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.</p> <p><u>Гормон роста.</u></p> <p>Использовании гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.</p> <p><u>Эритропоэтин (ЭПО).</u></p> <p>Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования,</p>				+

	<p>заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.</p> <p><u>Бета-2 агонисты.</u></p> <p>Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя. Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.</p> <p><u>Диуретики (мочегонные препараты).</u></p> <p>Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.</p> <p><u>Кровяной допинг.</u></p> <p>Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.</p> <p><u>Внутривенные инфузии.</u></p> <p>Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.</p> <p><u>Генный допинг.</u></p> <p>Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.</p>				
--	---	--	--	--	--

2.5. План инструкторской и судейской практики

9. Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается с целью:

- освоения обязанностей судей при проведении спортивных;
- освоения методик проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта;
- организации судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований

Таблица № 18

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
1.2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
1.3.	Судейство спортивно-	Выполнение обязанностей спортивных	В течение

	массовых мероприятий и соревнований	судей на различных позициях.	года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2. Этап совершенствования спортивного мастерства			
2.1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тяжёлой атлетике	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия,	В течение года

		разминки перед соревнованиями.	
	3. Этап высшего спортивного мастерства		
3.1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является у него наличия медицинского заключения:

- для вновь поступающих, согласно действующего законодательству в медицинских учреждениях по месту прописки (педиатр или терапевт (по возрасту) с установленной I или II группой здоровья).
- для обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Спутник» на основании списков, сформированных ГАУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил;
- для обучающихся, входящих в состав сборных команд по видам спорта, на основании списков сформированных региональными федерациями по видам спорта в ГАУЗ СО "Многопрофильный клинический медицинский центр «Бонум»;

План медицинских мероприятий разрабатывается ежегодно и утверждается медицинской организацией, где проходят осмотр обучающиеся.

В МБУ ДО «СШОР «Спутник» используется три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения

техничко-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры.

В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Субъективно тяжелоатлет не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и

тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Большое значение имеет использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного

отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

- б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание уделяется чёткой организации и планированию восстановительных мероприятий.

Таблица № 19

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

11.3. 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;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- 12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

- 13. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.
- Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению школы в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) , травмы (п.5 Приказа № 634).

Таблица № 20

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
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»

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжёлая 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	количество раз	не менее	

	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		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»			

Таблица № 23

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-

2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

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

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

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в предсоревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

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

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

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

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

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными

нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

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

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

1. Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние

циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

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

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

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей:

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

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов). *основная часть* — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки. Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится групповым или индивидуальным методом. Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;

- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

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

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Практические занятия на этапе начальной подготовки включают в себя общую и специальную физическую подготовку занимающихся. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. В рамках общей физической подготовки (далее – ОФП) с занимающимися проводятся строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, проводятся спортивные игры, занятия по легкой атлетике, лыжам и плаванию.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Они служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия, особенно на этапе НП. К специальной физической подготовке (далее – СФП) относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

На начальном этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка. Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с октября). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Первый месячный цикл начальной подготовки

№ п/п	Месяц Номер недели Упражнения	октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Специальная физическая подготовка																	
1. Подготовительные рывковые упражнения																	
1.	Прот. Р. в стойку от паха			1				1		2					1		
2.	Прот. Р. в стойку с виса н.к.					1		2					1				1
2. Специально-вспомогательные рывковые упражнения																	
3.	Уход в рывковый сед									3					2		
4.	Шв. жим.р. хв. в сед							2				1					
3. Подготовительные толчковые упражнения																	
5.	Прот. на гр. в стойку с висв в.к.	1	1					1		1		1				1	
6.	Уход в ножницы со шт. от груди				2				3						1		
4. Специально-вспомогательные толчковые упражнения																	

№ п/п	Месяц Номер недели Упражнения	октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
7.	Подъем на гр. с плитов н.к.		2		2					2		2				2	
8.	Шв. Жим от гр.						3						3				
9.	Шв. Т. от гр.							2							2		
10.	Т.Т. без выходов на носки		3									3					
11.	Т.Т. с плитов н.к.	2				1					3					3	
5. Дополнительные упражнения																	
12.	Ж. лежа от гр.шир.хв.			3											2		
13.	Сведение-разведение рук с ган. вверх	3									4						

14.	Разведение-сведение рук в стороны с ган. лежа					4						4						
15.	Н. в упоре на бедрах				4					5			4					2
16.	Удержание (лодочка) в упоре лежа на животе руки за головой	4						4						4				
17.	Поднимание туловища лежа, согнув ноги				4							4						
18.	Приседание со шт. на пл.									4		3				3		4
19.	Полуприсед со шт. на пл. на скамью		4			3												
б. Общая физическая подготовка																		
21.	Прыжки в длину	+					+							+				
22.	Эстафета с исп. физ. упр-й									+						+		+
23.	Перестрелка с мячом				+													+
24.	Полоса препятствия с исп. физ. упр-й																	+
25.	Перетягивание каната											+						+
26.	Отжимание в упоре лежа с колен		+			+								+				
№ п/п	Месяц Номер недели Упражнения	октябрь																
		40				41				42				43				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
27.	Отведение-приведение рук с гантелями в стороны																	+
28.	Повороты туловища с гантелями за головой		+											+				
29.	Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой				+									+				+
30.	Жим гантелей вверх от груди	+													+			
31.	Выпады вперед с гантелями за спиной																	+

Методические указания на первые три месяца занятий

К освоению первых 30 специальных физических упражнений приступают после окончания отбора и комплектования групп (в сентябре): в первую неделю проходит обучение технике толчковых упражнений; во вторую – закрепление техники толчковых упражнений и обучение технике рывковых групп упражнений, обучают подъему на грудь более коротким движением и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений сохраняется, процесс направлен на закрепление граничных поз атлетов, большое внимание уделяется освоению важным фазам при подъеме снаряда, а также применению тяг толчковых и приседаний; в четвертую - в процесс месячного цикла включается техника закрепления рывковых и толчковых групп упражнений с комбинацией средств общеразвивающих упражнений для перехода на следующий цикл.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: количество подъемов штанги (далее – КПШ) - 9500–10500, 11000–12000 и 12500–13500. Для групп НП в подготовительных, специально-вспомогательных и соревновательных упражнениях учитывается вес штанги не менее 60% от соревновательных, в развивающей и общеразвивающей группах – не менее 70%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60- 75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в специально-вспомогательных рывковых и толчковых упражнениях и соревновательных для группы НП – от 400 до 500, на следующие 2 года подготовки – 550-600 КПШ. В группах НП запланировано в среднем по три тренировки в неделю. Количество упражнений – от 3 до 6, в каждом упражнении до 4–5 подходов с рабочим весом. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного – двух упражнений. На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация

техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10–15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5–6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 5 подходов на постоянный вес, 3–4 подъема за подход.

Существуют и другие ориентиры:

- в рывковых упражнениях отягощение составляет 15–20% от собственного веса, в толчковых – на 5–10 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4–6 подходов, 4–5 подъемов за подход);

- в тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10–15 кг больше;

- в приседаниях со штангой на плечах вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10–15 кг больше, 4–6 подходов, 4–8 повторений за подход;

- в жимовых упражнениях - ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5–10 кг больше; 4–6 подходов по 4–10 повторений за подход;

- в дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4–6 подходов по 4–6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

В этом периоде запланировано 46 специальных упражнений. В первые пять месяцев (январь — май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне — июле число упражнений снижается (до 10–15) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп НП, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях – гриф выше или ниже коленных суставов.

Содержание программы для спортсменов третьего года подготовки

В годичном цикле сохраняется прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Итоговым соревнованиям должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляются в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 10000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований – в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост. За 3–4 месяца спортсмены должны хорошо освоить классический рывок и толчок штанги, в основном по разделению. Далее на данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Таблица № 25

Распределение упражнений в системе спортивной подготовки

тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки

Упражнения для основной части тренировок на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
Основные соревновательные упражнения			
1.	Рывок классический	+	+
2.	Толчок классический	+	+
Подготовительные рывковые упражнения			
3.	Протяжка рывковая с виса 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			
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 плитов середины бедра	+	
58.	Подъем на грудь с плитов выше колен		+
59.	Подъем на грудь с плитов 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 плитов 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 плитов выше колен	+	+
69.	Тяга толчковая с плитов 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 плитов середины бедра без выходов на носки	+	+
77.	Тяга толчковая с плитов выше колен без выходов на носки	+	+
78.	Тяга толчковая с плитов 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	+	+

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники рывка и толчка;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно -тренировочный этап (далее – УТЭ) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на УТЭ является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий тяжелоатлета, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении упражнений. Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения полуприседа

а затем низкого седа при выполнении рывка и толчка, эффективного выталкивания штанги, активному выходу, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На УТЭ техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма тяжелоатлетов. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Таблица № 26

**Упражнения в системе многолетнего тренировочного процесса
для учебно–тренировочного этапа**

№ п/п	Упражнения
1.	Рывок классический
2.	Рывок из положения гриф выше колена
3.	Рывок в полуприсед
4.	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена
5.	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена
6.	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом
7.	Тяга рывковая
8.	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен
9.	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен
10.	Тяга рывковая стоя на подставке
11.	Тяга рывковая+рывок классический
Толчковые упражнения (основная нагрузка)	
12.	Толчок классическая
13.	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен
14.	Толчок классический из и.п. гриф выше колена

15.	Толчок на грудь в полу присед
16.	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена
17.	Толчок на грудь из и.п. гриф выше колена
18.	Толчок на грудь в полуприсед+приседание+толчок
19.	Толчок на грудь в полуприсед+швунг толчковый+приседание (штанга вверх на вытянутых руках)
20.	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый
21.	Швунг толчковый со стоек
22.	Швунг толчковый+толчок
23.	Толчок со стоек
24.	Толчок из-за головы
25.	Приседание гриф на плечах+толчок из-за головы
26.	Приседание тяга на груди+толчок
27.	Толчковая тяга
28.	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена
29.	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена
30.	Толчковая тяга стоя на подставке
31.	Толчковая тяга до выпрямления ног
32.	Толчковая тяга медленно+быстро
Приседания (основная нагрузка)	
33.	Приседания гриф на плечах
34.	Приседания гриф на груди
Наклоны (основная нагрузка)	
35.	Тяга становая рывковым хватом
Жимовые (основная нагрузка)	
36.	Швунг жимовой+приседания
37.	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания
38.	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый
39.	Жим лежа
40.	Приседания со штангой на плечах стоя на носках
41.	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах
42.	Приседание в «ножницы» со штангой на груди
43.	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках

44.	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый
45.	Прыжки в глубину
46.	Наклоны с отягощением на «козле»
47.	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах
48.	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу
49.	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)	
50.	Жим рывковым хватом из-за головы
51.	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания
52.	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке
53.	Жим сидя
54.	Протяжка вверх толчковым хватом
55.	Протяжка вверх толчковым хватом+приседание
56.	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов КМС и МС.

На данном этапе продолжается совершенствование спортивной техники. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Задачи технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности тяжелоатлетов;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и свободным стилем.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, их всё более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы с весами от критических до соревновательных. Данный этап отличает существенное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки и рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами.

Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Таблица № 27

**Упражнения в системе многолетнего тренировочного процесса для этапа
спортивного совершенствования**

№ п/п	Упражнения
1.	Рывок классический
2.	Рывок из положения ниже колен
3.	Рывок из положения гриф ниже колена
4.	Рывок из положения гриф выше колена
5.	Рывок из прямой стойки
6.	Рывок в полуприсед
7.	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена
8.	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена
9.	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые, в наклоне
10.	Рывок в полуприсед из и.п. стоя на подставке
11.	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом
12.	Тяга рывковая
13.	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен
14.	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен
15.	Тяга рывковая до коленного сустава
16.	Тяга рывковая стоя на подставке
17.	Тяга рывковая медленно+быстро
18.	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая
19.	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен+выше колен
20.	Тяга рывковая+рывок классический
Толчковые упражнения (основная нагрузка)	
21.	Толчок классическая
22.	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен
23.	Толчок классический из и.п. гриф выше колена

24.	Толчок на грудь в полу присед
25.	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена
26.	Толчок на грудь в полусприсед+приседание+толчок
27.	Швунг толчковый со стоек
28.	Швунг толчковый+толчок
29.	Швунг толчковый из-за головы+приседание
30.	Полутолчок+толчок
31.	Толчок со стоек
32.	Толчок из-за головы
33.	Приседание тяга на груди+толчок
34.	Толчковая тяга
35.	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена
36.	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена
37.	Толчковая тяга до коленного сустава
38.	Толчковая тяга стоя на подставке
39.	Толчковая тяга медленно+быстро
40.	Толчковая тяга средним хватом
41.	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга
42.	Приседания гриф на плечах
43.	Приседания гриф на груди
44.	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме
Наклоны (основная нагрузка)	
45.	Тяга становая рывковым хватом
46.	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами
47.	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок
Жимовые (основная нагрузка)	
48.	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания
49.	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый
50.	Жим лежа
51.	Приседания со штангой на плечах стоя на носках
52.	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках
53.	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый
54.	Прыжки в глубину

55.	Наклоны с отягощением на «козле»
56.	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах
57.	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)	
58.	Жим рывковым хватом из-за головы
59.	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания
60.	Жим лежа на наклонной скамье
61.	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты
62.	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый
63.	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

На данном этапе повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства учитываются объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Основное содержание тренировочного процесса составляют специально - подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объёмом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса и микро и макроцикле в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением предыдущих этапов подготовки.

Таблица № 28

**Упражнения в системе многолетнего тренировочного процесса
для этапа высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения
1.	Рывок классический
2.	Рывок из положения ниже колен
3.	Рывок из положения гриф ниже колена
4.	Рывок из положения гриф выше колена
5.	Рывок из положения ноги прямые в наклоне
6.	Рывок из прямой стойки
7.	Рывок классический стоя на подставке
8.	Рывок в полуприсед
9.	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена
10.	Рывок в полуприсед штанга от коленного сустава
11.	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена
12.	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые, в наклоне
13.	Рывок в полуприсед из и.п. стоя на подставке
14.	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом
15.	Тяга рывковая

16.	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен
17.	Тяга рывковая от коленного сустава
18.	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен
19.	Тяга рывковая до коленного сустава
20.	Тяга рывковая стоя на подставке
21.	Тяга рывковая медленно+быстро
22.	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая
23.	Тяга рывковая меленный подъем+медленное опускание
24.	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен+выше колен
25.	Тяга рывковая с 4 остановками
26.	Тяга рывковая с 4 остановками + медленное опускание+тяга рывковая быстро
27.	Тяга рывковая+рывок классический
Толчковые упражнения (основная нагрузка)	
28.	Толчок классическая
29.	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен
30.	Толчок классический из и.п. от коленного сустава
31.	Толчок классический из и.п. гриф выше колена
32.	Толчок на грудь в полу присед
33.	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена
34.	Толчок на грудь из и.п. от коленного сустава
35.	Толчок на грудь в полуприсед+приседание+толчок
36.	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый
37.	Швунг толчковый со стоек
38.	Полутолчок+толчок
39.	Толчок со стоек
40.	Толчок из-за головы
41.	Приседание тяга на груди+толчок
42.	Толчковая тяга
43.	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена
44.	Толчковая тяга из и.п. гриф у коленных суставов
45.	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена
46.	Толчковая тяга до коленного сустава

47.	Толчковая тяга стоя на подставке
48.	Толчковая тяга медленно+быстро
49.	Толчковая тяга с медленным опусканием
50.	Толчковая тяга медленный подъем+медленное опускание
51.	Толчковая тяга с 4 остановками
52.	Толчковая тяга с 4 остановками+быстро
53.	Толчковая тяга средним хватом
54.	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга
Приседания (основная нагрузка)	
55.	Приседания гриф на плечах
56.	Приседания гриф на груди
57.	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме
Наклоны (основная нагрузка)	
58.	Тяга становая рывковым хватом
59.	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами
60.	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок
Жимовые (основная нагрузка)	
61.	Жим стоя
62.	Швунг жимовой
63.	Швунг жимовой из-за головы+приседения
64.	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания
65.	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый
66.	Жим лежа
67.	Приседания со штангой на плечах стоя на носках
68.	Жим лежа ногами
69.	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках
70.	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый
71.	Прыжки в глубину
72.	Наклоны с отягощением на «козле»
73.	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах
74.	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу
75.	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)	

76.	Жим рывковым хватом из-за головы
77.	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания
78.	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке
79.	Жим сидя
80.	Жим лежа на наклонной скамье
81.	Протяжка вверх толчковым хватом
82.	Протяжка вверх рывковым хватом
83.	Протяжка вверх толчковым хватом+приседание
84.	Протяжка вверх толчковым хватом от коленного сустава
85.	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты
86.	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый
87.	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый
88.	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый
89.	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый

Учебный материал по общей физической подготовке для всех групп.

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением.

Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание

прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой; - с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте; Легкая атлетика:
- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири; Спортивные игры:
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры:
- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты; Плавание:
- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

**Учебный материал по специальной физической подготовке
(изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических
упражнений)**

Рывок

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа.

Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении 25 полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с вися от паха, протяжка рывковая с вися выше колен, протяжка рывковая с вися ниже колен, протяжка рывковая с вися от паха в полуприседе, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с вися выше колен в полуприседе, протяжка рывковая с вися ниже колен в полуприседе, протяжка рывковая. Повторный метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорнодвигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально - вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с вися от паха, рывок с вися от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с вися выше колен, рывок без разброса ног с вися ниже колен, тяга рывковая с вися ниже колен, рывок с вися выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из -за

головой рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с вися выше колен, рывок с вися ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с вися выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с вися, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с вися от паха, протяжка на грудь с вися выше колен, протяжка на грудь с вися ниже колен, протяжка на грудь с вися от паха в полуприсед, приседания со штангой на груди, протяжка на грудь с вися выше колен в полуприсед, протяжка на грудь с вися ниже колен в полуприсед, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с вися от паха, подъем на грудь с вися от паха, тяга толчковая с плиток ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен, подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен, тяга толчковая с вися ниже колен, подъем на грудь с вися выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два – три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с вися выше колен, подъем на грудь с вися ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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.

Темы	Краткое содержание	НП	УТ	СС	ВСМ
Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований..	+			
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	ГТО – путь к здоровью. Как подготовиться к сдаче норм Комплекса ГТО. Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО.	+			
Краткий обзор истории развития плавания	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских	+			

	<p>соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Плавание как физическое действие означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Современные тенденции в развитии плавания позволяют рассматривать этот вид спорта как спорт юных. В плавании возможны не только исключительно ранняя специализации, но и достижение высоких спортивных результатов в подростковом и юношеском возрасте. Морфологические особенности организма в этом возрасте обуславливают в специфических условиях водной среды развитие высокой работоспособности</p>				
<p>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:</p>	<p>Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физической культурой спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.</p>	+			

	Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.				
Влияние физических упражнений на организм человека	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок	+			
Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований.. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.		+		
Всероссийский физкультурно-	История становления и развития комплекса ГТО.		+		

<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Ступени комплекса. Зачем нужно сдавать нормы ГТО? Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО. Программа двигательной деятельности для успешного выполнения нормативов ГТО.</p>				
<p>Влияние физических упражнений на организм человека. Основы методики тренировки</p>	<p>Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.</p> <p>Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p> <p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы,</p>		<p>+</p>		

	<p>скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств)</p>				
Пищевые добавки	<p>Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.</p>		+		
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.</p> <p>Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной</p>		+		

	<p>готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п</p>				
<p>Основные методы саморегуляции и самоконтроля. Гигиена, закаливание, режим и питание.</p>	<p>Общие требования к отдыху при регулярных занятиях плаванием. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Основные методы самоконтроля. Самоконтроль во время самостоятельных занятий. Ведение дневника самоконтроля.. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Методы саморегуляции спортсмена.</p> <p>Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена мест</p>		+		

	<p>занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение</p>				
--	---	--	--	--	--

	состояния тяжелоатлета, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации..				
Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований соревнованиях	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.			+	
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Возрождение комплекса ГТО в современной России. Значение ГТО во время Великой Отечественной войны.			+	
Оказание первой доврачебной помощи	Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в спортивной деятельности. Особенности спортивного травматизма при занятиях плавания. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний пловцов.			+	

	<p>Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.</p> <p>Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж.</p>				
--	--	--	--	--	--

	Противопоказания к массажу.				
Спортивный инвентарь и оборудование:	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием			+	
Планирование спортивной тренировки	Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и			+	

	<p>технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по плаванию. Выполнение плана индивидуальной подготовки.</p>				
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>			+	
<p>Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований соревнований</p>	<p>Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время</p>				+

	тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности				
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.				+
Врачебный контроль, самоконтроль, доврачебная помощь, спортивный массаж	Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой.				+

	<p>Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний тяжелоатлетов. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p>				
Планирование спортивной	Роль и значение планирования как основы				+

<p>тренировки</p>	<p>управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по плаванию. Выполнение плана индивидуальной подготовки.</p>				
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам</p>				<p>+</p>

	соревновательной деятельности				
Использование восстановительных мероприятий и средств	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>				+

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с пунктом 6 статьи 34.3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 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 изменениями и дополнениями) школа осуществляет материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе обеспечивает спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для организации учебно-тренировочного процесса имеется всё необходимое в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок – специальное помещение, оборудованное индивидуальными шкафчиками, предназначенными для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками, санитарными комнатами;
- наличие душевых – специальное помещение для соблюдения гигиены;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Таблица № 30

**Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	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)	штуки	2
			на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штуки	2
			на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штуки	2
			на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штуки	2
			на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штуки	2
			на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штуки	2
			на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штуки	2
			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штуки	1
24.	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
25.	Магнезница	штуки	1
26.	Мат гимнастический	штуки	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штуки	1
29.	Плинты 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 грифов 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 ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Таблица № 31

Перечень спортивной экипировки, используемый для организации учебно-тренировочного процесса

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		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	эксплуатации	количество	эксплуатации	количество	эксплуатации	количество
	Ботинки	пар	на	–	–	1	1	1	1	1	1

	тяжелоатлетич еские (штангетки)		обучающе гося								
	Гетры тяжелоатлетич еские	пар	на обучающе гося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Лямки тяжелоатлетич еские	пар	на обучающе гося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Пояс тяжелоатлетич еский	штук	на обучающе гося	–	–	1	2	1	2	1	2
	Трико тяжелоатлетич еское	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающе гося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Фиксатор лучезапястног о сустава (напульсник)	пар	на обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Футболка с коротким рукавом (тренировочна я)	штук	на обучающе гося	–	–	3	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

МБУ ДО СШОР «Спутник» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности,

педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, к организации учебно-тренировочного процесса тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения

1. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (этап начальной подготовки) . Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» ОФСОО «Федерация тяжелой атлетики России». Москва – 2022. Автор-составитель: Черногоров Д.Н. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 142 с.
2. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации «Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов», В. И. Лях. , Москва 2022 г.
3. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерство спорта РФ Москва, 2021 Методические рекомендации, Л. В. Тарасова, «Научно-методическое обеспечение спортивного резерва научно-методическое обеспечение спортивного резерва».
4. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации Е. В. Федотова «Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов РФ», Москва, 2022.
5. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации Л. В. Тарасова «Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте», Москва, 2022.
6. «Системы многолетней тренировки в тяжелой атлетике», 1986г.- прямое практическое руководство для подготовки спортсменов различного уровня квалификации. Методические рекомендации по организации спортивной

подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 года), А.С. Медведев.

7. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
8. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
9. Верхошанский Ю.В. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта: Проблемы оптимизации тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Федерация тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>.
4. Официальный сайт ГБУ КК «ЦОП по тяжелой атлетике» <http://ta93.ru> .
5. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspso.ru/>).
6. Федеральный центр спортивной подготовки сборных команд <https://fcpsr.ru/docsm/npa.html>.
7. Библиотека Федерация спортивной медицины Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book_1003.
8. Система онлайн –обучения и тестирования тренеров НОТ <https://test-trener.ru/cabinet/educational-program>.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в

Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция детско-юношеского спорта до 2030 года).

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 17 2014 г. № 1726-р».

4. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Закона № 127).

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённый приказом Министерства спорта РФ № 949 от 09.11.2022 г.

8. Устав МБУ ДО «СШОР» «Спутник».