

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета

«_23_»_01___2026г. №_01___

Пр. № 42-ОД «_26_»_01___2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова»

____ Р.У.Тавбулатов

«_26_»_01___2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «14» ноября 2025 года №953

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап -совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

г. Грозный- 2026г.

Оглавление

	Пояснительная записка	4
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.3	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	8
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4.1	Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.4.2	Учебно-тренировочные мероприятия.....	11
2.5	Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.6	Календарный план воспитательной работы.....	17
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.8	Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	33
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.....	36
3.2	Оценка результатов освоения программы.....	37
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,	35

	проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.....	38
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	41
4.2	Учебно-тематический план.....	50
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА».....	61
VI.	ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.....	61
6.1	Материально-технические условия реализации программы.....	61
6.2	Обеспечение спортивной экипировкой.....	66
6.3	Кадровые условия реализации программы.....	67
6.4	Перечень информационного обеспечения.....	68

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся – тяжелоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 953 (далее ФССП).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных тяжелоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

При написании Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- ✓ направленность на максимально возможные (высшие) достижения;
- ✓ программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- ✓ индивидуализация спортивной подготовки;
- ✓ единство общей и специальной физической подготовки;
- ✓ непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- ✓ взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «тяжелая атлетика».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина «тяжелая атлетика» государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени Уматгирея тавбулатова» (далее - Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 г. № 1232, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 949 (далее - ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее-обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (натренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня. Программа может подлежать корректировке.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжёлая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение двух соревновательных упражнений по поднятию штанги двумя руками (рывка и толчка), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность обучающегося проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно,

атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём 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, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- ✓ развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- ✓ развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- ✓ овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

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

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода, обучающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

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

Формирование этапа спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утверждённым в организации порядком. При формировании состава этапа подготовки учитываются:

- ✓ минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- ✓ требования к наполняемости на этапах спортивной подготовки;
- ✓ спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- ✓ возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- ✓ результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- ✓ уровень технического мастерства обучающегося.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет,

желающие заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 13 лет, либо старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 15 лет, либо старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

Таблица № 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	Продолжительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3	6

2.3. Объем учебно-тренировочного процесса

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Чем выше величина нагрузки, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач разделов спортивной подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузки.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 2 представлены требования к объему учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 -12	15-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

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

1. Учебно-тренировочные занятия:

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные - теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 минут) и не должна превышать

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час (и. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- ✓ организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- ✓ осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- ✓ осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности. Заключительная часть (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	Этап совершенствовани я спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14
	спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток 2 раза 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	

3. Спортивные соревнования:

Соревнования - органическая часть процесса учебно-тренировочного процесса, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой - правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки обучающихся.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины) с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах

спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ ДО «СШ им. Уматгирея Тавбулатова», формируемого в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий Федерации Чеченской Республики по тяжелой атлетики, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил
- ✓ и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- ✓ Объём соревновательной деятельности указан и представлен в таблице 4

Таблица 4

**Требования к объёму соревновательной деятельности по виду спорта
«Тяжелая атлетика»**

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

4. Индивидуальные планы:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам, с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по

индивидуальным планам спортивной подготовки. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложение № 1.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в году. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В структуре учебно-тренировочного процесса принято выделять: теоретическую, тактическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку; участия в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике представлены в таблице 5.

Начало учебного года - 1 января, окончание - 31 декабря. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- ✓ перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ✓ ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ✓ ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие
- ✓ в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ✓ ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки Учреждения представлен в приложении №2.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-5	4-10	4-12
4	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательная деятельность в Учреждении планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями

и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Цель воспитания обучающихся в Учреждении:

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Целевые ориентиры обучающихся в Учреждении:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Учреждения реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- 1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
- 2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
- 3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
- 4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
- 5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- 6) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.
- 7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов учредителя.

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8-16		6-12		3-6
		1	Общая физическая подготовка	120-155	155-199	234-260
2	Специальная физическая подготовка	64-88	88-129	156-212	188-187	187-248
3	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	6-6	20-25	76-93	93-165
4	Техническая подготовка	30-28	28-35	36-50	177-380	380-167
5	Тактическая подготовка	5-7	7-17	15-13	55-27	27-156
6	Теоретическая подготовка	6-7	7-12	12-12	12-8	8-20
7	Психологическая подготовка	5-9	9-4	10-10	15-20	20-114
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-4	4-4	8-20	20-12
9	Инструкторская практика	-	-	8-6	12-14	14-55
10	Судейская практика	-	-	8-6	12-14	14-55

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-4	6-6	10-20	20-16
	Восстановительные мероприятия	0-4	4-6	11-20	25-20	20-98
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	учебно – тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно – тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года
		-формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно – тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно – тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.) Традиции спорта в современном обществе.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие в: - физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года
------	---	--	----------------

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждение разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции и Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА.

Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преобладающей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- ✓ субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во вне соревновательного периода как это определено в кодексе);
- ✓ запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- ✓ субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- ✓ субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

- ✓ S0.неодобренные субстанции.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, BPC157.

✓ **S1.анаболические агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон;тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK11 и энобосарм (остарин)].

✓ **S2.Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей. Пегмолесатид был добавлен в качестве примера нового ЭПО-миметика.

✓ **S3.бета-2-агонисты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармако-кинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

✓ **S4.гормоны и модуляторы метаболизма.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*.

Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

✓ **S4.1 Ингибиторы ароматазы**, включая, но не ограничиваясь следующими: 2андростенон; 2-андростенон; 3-андростенон; 3-андростенон; аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

✓ **S4.2 Антиэстрогенные субстанции** (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант..

✓ **S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина ПВ**, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина ПВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина ПВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031);ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

✓ **S4.4 Модуляторы метаболизма:** активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

✓ **S5.Диуретики и маскирующие агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика. • **Запрещенные методы.**

Запрещены все время(как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

✓ **M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:**

1.Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

1. Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

2. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

В новой редакции Запрещенного списка 2026 года было разъяснено, что забор крови или её компонентов запрещён, за исключением:

- 1) аналитических целей, включая медицинские исследования или допингконтроль, или
- 2) донорства в донорских центрах, аккредитованных соответствующим регулирующим органом страны, в которой они работают. Обратите внимание, что обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и связанные с ней процедуры не запрещены.

Недиагностическое использование монооксида углерода (CO) было добавлено в «Запрещенные методы» в качестве нового раздела M1.4. При определенных условиях он может усилить эритропоэз.

Использование монооксида углерода в диагностических целях, таких как измерение общей гемоглобиновой массы или определение диффузионной способности легких, не запрещено. Текущая формулировка была выбрана для разграничения запрещенного использования и поступления в результате естественных процессов горения (например, курения), воздействия окружающей среды (например, выхлопных газов) или диагностических процедур.

✓ **M2. Химические и физические манипуляции:**

1. *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12 часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

✓ **M3. Генный и клеточный допинг:**

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток. Компоненты клеток (например, ядра и органеллы, такие как митохондрии и рибосомы) добавлены к существующему запрету использования нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

✓ **S6. Стимуляторы.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе

✓ **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилendioксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

A: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamide (флмодафинил) и 2-[bis(4fluorophenyl)methylsulfinyl]-N-hydroxyacetamide (фладрафинил) добавлены в класс

S6.A (стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям). Эти незарегистрированные субстанции являются мощными аналогами модафинила и адрафинила и реализуются как добавки.

- **S7. Наркотики.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

- **S8. Каннабиноиды.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

- **S9. Запрещены в соревновательный период.**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуокортолон; флутиказон и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентальноинтраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозирок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренерапреподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ✓ первое нарушение: минимум–предупреждение , максимум **1 год дисквалификации**;
- ✓ второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- ✓ третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «**принцип строгой ответственности**».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА**. **Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки				
	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в тяжелой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования сдача его после окончания учебно-тренировочных занятий).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения

обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

Таблица № 7

Группа	Год подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов
Тренировочная	3-4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.

	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнованиях.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.11.2020г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;

- ✓ этапные и текущие медицинские обследования;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 36 Приказа № 1144н).

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учётом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, психологические, медико-биологические.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма тяжелоатлетов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу троеборца, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Педагогические средства восстановления включают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;

- ✓ построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- ✓ варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- ✓ разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- ✓ разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующее учебно-тренировочное занятие, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, цветовые и музыкальные воздействия. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- ✓ создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- ✓ формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к учебно-тренировочным занятиям;
- ✓ переключение внимания, успокоение;
- ✓ идеомоторная, психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- ✓ отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- ✓ рациональная организация режима дня;
- ✓ ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям;
- ✓ учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- ✓ удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- ✓ душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ✓ ванны (хвойная, солевая);
- ✓ баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- ✓ массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- ✓ спортивные растирания.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие 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 (этап спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие 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
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Этап спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие 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

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.
- 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.
- 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
 - ✓ ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
 - ✓ результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества;
 - ✓ результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся для каждого этапа и года спортивной подготовки;

- ✓ объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
- ✓ наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды
- ✓ результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
- ✓ наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся - победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в виде спорта «тяжелая атлетика»;

- стабильность состава обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой

- результаты участия в спортивных соревнованиях;

- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;

-качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

-динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж- интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелой атлетики» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 9-12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой с 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.			не менее	

	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках.	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- ✓ нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- ✓ целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- ✓ содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- ✓ процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- ✓ оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист:
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования - соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Техническая подготовка - процесс обучения, обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов

нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) - оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика - приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований обучающихся. **Медицинские, медико-биологические мероприятия** - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов. Процесс деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Обучающиеся участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную

подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле, может быть, несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелотлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение учебно-тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- ✓ преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- ✓ постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- ✓ непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- ✓ правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- ✓ одновременное развитие физических качеств, обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетний планомерный учебно-тренировочный процесс. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы учебно-тренировочного занятия в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки - основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера-преподавателя и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача этапа **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** повышение функциональных возможностей организма обучающихся, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся. Достижения уровня спортивной сборной команды.

Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий инструктора и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

4.1. Программный материал при проведении учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки

№	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт в России
2	Антидопинговые мероприятия
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся
4	Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов
7	Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов
8	Методика тренировки тяжелоатлетов
9	Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
11	Психологическая подготовка
12	Общая и специальная физическая подготовка
13	Правила соревнований и их организации и проведение
14	Места занятий оборудование и инвентарь
15	Зачетные требования по теоретической подготовке
	Практическая подготовка
1	Общefизическая подготовка
2	Специальная подготовка
3	Контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях
5	Инструкторская и судейская практика
6	Медицинские обследования

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно- тренировочного процесса в тяжелой атлетике 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	Рывок классический	+	+
Подготовительные рывковые упражнения			
3	Протяжка рывковая с виса от паха	+	+
4	Протяжка рывковая с виса от середины бедра	+	+
5	Протяжка рывковая с виса выше колен	+	+
6	Протяжка рывковая с виса 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 виса от середины бедра		+
12	Протяжка рывковая в полуприсед с виса выше колен	+	+
13	Протяжка рывковая в полуприсед с виса 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 виса середины бедра	+	+
21	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+
22	Протяжка на грудь с виса 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 виса середины бедра		+
30	Рывок с виса выше колен	+	+
31	Рывок с виса ниже колен	+	+
32	Рывок с плинтов выше колен	+	+
33	Рывок с плинтов ниже колен	+	+
34	Рывок без разброса ног с виса середины бедра	+	
35	Рывок без разброса ног с виса выше колен	+	
36	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен	+	
37	Тяга рывковая с виса середины бедра		
38	Тяга рывковая с виса выше колен	+	+
39	Тяга рывковая с виса 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 виса середины бедра без выходов на носки		
47	Тяга рывковая с виса выше колен без выходов на носки	+	

48	Тяга рывковая с виса 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 виса середины бедра		+
55	Подъем на грудь с виса выше колен		+
56	Подъем на грудь с виса ниже колен	+	+
57	Подъем на грудь с плинтов середины бедра	+	
58	Подъем на грудь с плинтов выше колен	+	+
59	Подъем на грудь с плинтов 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 плинтов 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 плинтов выше колен	+	+
69	Тяга толчковая с плинтов 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 плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
77	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+
78	Тяга толчковая с плинтов 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	+	+

Упражнения для основной части тренировок на этапе ТЭ и ССМ

№ п/п	Упражнения	ТЭ	ССМ
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		+
21	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая		+
22	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	+	+
28	Толчок классический	+	+
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 из и.п. гриф выше колена	+	
36	Толчок на грудь в полуприсед+приседание+толчок	+	+
37	Толчок на грудь в полуприсед+швунг толчковый+приседание (штанга вверх на вытянутых руках)	+	
38	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый	+	

39	Швунг толчковый со стоек	+	+
40	Швунг толчковый+толчок	+	+
41	Швунг толчковый из-за головы+приседание		+
42	Полутолчок+толчок		+
43	Толчок со стоек	+	+
44	Толчок из-за головы	+	+
45	Приседание гриф на плечах+толчок из-за головы	+	
46	Приседание тяга на груди+толчок	+	+
47	Толчковая тяга	+	+
48	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена	+	+
49	Толчковая тяга из и.п. гриф у коленных суставов		
50	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена	+	+
51	Толчковая тяга до коленного сустава		+
52	Толчковая тяга стоя на подставке	+	+
53	Толчковая тяга до выпрямления ног	+	
54	Толчковая тяга медленно+быстро	+	+
55	Толчковая тяга с медленным опусканием		
56	Толчковая тяга медленный подъем+медленное опускание		
57	Толчковая тяга с 4 остановками		
58	Толчковая тяга с 4 остановками+быстро		
59	Толчковая тяга средним хватом		+
60	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга		+
61	Приседания гриф на плечах	+	+
62	Приседания гриф на груди	+	+
63	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме		+
64	Тяга становая рывковым хватом	+	+
65	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами		+
66	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок		+

67	Жим стоя		
68	Швунг жимовой		
69	Швунг жимовой+приседания	+	
70	Швунг жимовой из-за головы+приседания		
71	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+
72	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый	+	+
73	Жим лежа	+	+
74	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	+	+
75	Жим лежа ногами		
76	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах	+	
77	Приседание в «ножницы» со штангой на груди	+	
78	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках	+	+
79	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый	+	
80	Прыжки в глубину	+	+
81	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+
82	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах	+	+
83	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+	
84	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+
85	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+
86	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+
87	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке	+	
88	Жим сидя	+	
89	Жим лежа на наклонной скамье		+
90	Протяжка вверх толчковым хватом	+	
91	Протяжка вверх рывковым хватом		
92	Протяжка вверх толчковым хватом+приседание	+	
93	Протяжка вверх толчковым хватом от коленного сустава		

94	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты		+
95	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый		
96	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый		
97	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый		+
98	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый	+	+

4.2. Учебно -тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом.	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.
	Закаливание организма.	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.
	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся.	14/20	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Оборудование и	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и

	спортивный инвентарь по виду спорта.			безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно – тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

	История возникновения олимпийского движения.	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	70/107	ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
	Психологическая подготовка.	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта.	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	1200		

спортивного мастерства	спортивного мастерства			
------------------------	------------------------	--	--	--

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
	Социальные функции спорта.	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта.
	Учет соревновательной деятельности.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	спорта.			
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера— преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру— преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе **НП** необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тяжелой атлетики, его истории и предназначению. Причем, в группах **НП** знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах **УТЭ и СС** учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тяжелой атлетики и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника,

личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

Темы по теоретической подготовке для этапа НП

Тема 1. «Физическая культура и спорт в РФ».

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских тяжелоатлетов на Олимпийских 136 играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Тема 2. «Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом».

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Основные функции тяжелой атлетики в Древнем мире и в средние века. Современный этап развития тяжелой атлетики. Начало развития тяжелой атлетики в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие тяжелой атлетики в Советском Союзе. Участие тяжелоатлетов СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение. Достижения советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.

Тема 3. «Меры обеспечения безопасности при проведении занятий».

Правила поведения тяжелоатлета в спортивном зале и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним на помосте. Правила транспортировки оборудования к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на помостах. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Тема 4. «Оборудование, инвентарь и снаряжение для тяжелой атлетики».

Характеристика мест для занятий тяжелой атлетикой: тяжелоатлетический зал (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение). Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по тяжелой атлетике: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Одежда тяжелоатлета (для тренировок, соревнований).

Тема 5. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Влияние физических упражнений на организм человека» Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, 137 эмоции, мышление, представление, их проявления в спортивной деятельности.

Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм обучающегося. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие

психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Анатомо-физиологическая характеристика тяжелой атлетики.

Тема 6. «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки».

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма обучающегося. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема 7. «Гигиена, закаливание, режим и питание».

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 занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма обучающегося. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма обучающегося, 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 138 компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния тяжелоатлета, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях тяжелой атлетикой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Тема 8. «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж».

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. 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. 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. 36

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема 9. «Техника и тактика тяжелой атлетики».

Понятие о технике в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения подъема штанги. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки. Понятие о тактической подготовке в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Тема 10. «Правила соревнований, организация и проведение».

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи на помосте, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Тяжелоатлетический зал. Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности.

Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей

Тема 11. «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 технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

Темы по теоретической подготовке для этапа ТЭ и СС

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. История олимпийских игр. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России.

Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Основопологатель тяжёлой атлетики в России.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных

органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий.

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация техникотактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования учебно-тренировочного процесса.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности.

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности.

Основные физиологические показатели, такие как температура тела, пульс, давление, а также рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость легких, мышечная сила

ру Тема 10. Пищевые добавки. Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 11. Допинг - неоправданный риск.

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»

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

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

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

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

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

Порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании нормативных документов ГБУ ДО «СШ им. Уматгирея Тавбулатова»

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия

Для проведения учебно-тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре Организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 г. N 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 физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г. регистрационный № 61238 (с изменениями и дополнениями)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При организации учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	на зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на зал	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	на помост	1
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на зал	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на зал	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2

12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	на гриф	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	на гриф	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	на гриф	2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнетики	штук	на зал	1
25.	Мат гимнастический	штук	на помост	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на зал	1
27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на помост	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на зал	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	на зал	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на зал	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на зал	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	на зал	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	на зал	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	комплект	на помост	1
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	на зал	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	на зал	1

39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	на зал	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на зал	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1

Таблица № 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальн ой подготовк и		Учебнотренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет	количество	срок эксплуатации
1.	Магnezия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
2.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
3.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами для реализации Программы. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки (свыше года), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их работы в разное время для выполнения недельного и общего объема выполнения программы). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029;
- 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 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры- преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Организации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится один раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Волховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГЛУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
10. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. - м.: Советский спорт, 2006. - 164с.
- И. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.-338 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
16. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.-88 с.
17. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод, пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
18. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986—175 с.
19. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
20. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.-М., 2009.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.

22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯЛТУ, 2010.- 151с.
23. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1988. - 238с.