

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Шумихинская детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрена и принята на педагогическом совете
МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Протокол №1 от 02.09.2019г.
Приказ от 02.09.2019г. № 40

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Е.Н.Логинава



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень освоения – базовый, продвинутый

Возраст учащихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации: 8 год

Авторы - составители:
Денисов В.Г., Хальмитов С.С., Бульцин И.П.
- тренеры-преподаватели
МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
по тяжелой атлетике

2019

Паспорт Программы

Ф.И.О. автора-составителя	Денисов В.Г., Хальмитов С.С., Бульцин И.П-- тренеры-преподаватели
Учреждение	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Шумихинская детско – юношеская спортивная школа» г. Шумиха
Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт, здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	8 лет
Возраст учащихся	10-18 лет (по возрастным группам)
Уровень освоения программы	Базовый, продвинутой
Цель программы	Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий тяжелой атлетикой.
С какого года реализуется программа	2019

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	4
1	Нормативная часть	7
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах	7
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	8
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
1.4.	РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	9
1.5.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	10
1.6.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	11
2.	Учебный план	12
2.1.	Учебно-тематический план группы начального этапа	13
2.2.	Программный материал для тяжелоатлетов 1-3 го года обучения в группе начального этапа	16
2.3.	Учебно-тематический план группы тренировочного этапа	19
2.4.	Программный материал для тяжелоатлетов 1-4го года обучения в группе тренировочного этапа	24
3.	Методическая часть	27
3.1	Теоретическая подготовка	30
3.2.	Практическая подготовка	30
3.2.1.	Общая физическая подготовка	30
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	30
3.2.3.	Воспитательная работа,	32
3.2.4.	Психологическая подготовка	32
3.2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	35
3.2.6.	Инструкторская и судейская практика	38
4	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	41
5	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	43
6	Календарный план соревнований	47
7	Список литературы	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

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

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

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжёлой атлетике разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196;
- Федеральными государственными стандартами по тяжёлой атлетике, утвержденными приказом Минспорта России от 21.02.2013г. №73(ред.20.08.2019 №672);
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.31 172-14;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Устава МКУДО «Шумихинская ДЮСШ».

Данная программа по тяжёлой атлетике направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 10 до 18 лет).

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетики.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся: по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по тяжёлой атлетике составляет 8 лет и делится на следующие этапы:

-этап начальной подготовки – 3 года

-тренировочный этап – 5года

Результатом деятельности:

На начальном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Набор и приём в секцию тяжелой атлетике осуществляется на основании поданных заявлений родителей, путём сдачи нормативов по ОФП и СФП. Утверждается на тренерском совете. Перевод обучающихся осуществляется на основании протоколов сдачи нормативов по ОФП, СФП и квалификационных разрядов. Переводные нормативы утверждается на тренерском совете.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. План- график распределения учебных часов составлен из расчета времени (1 академический час равен 45 минутам).

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую и психологическую и соревновательную.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - начальный этап подготовки (НЭ), тренировочный этап (ТЭ).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальный этап	3	10	8-12
Тренировочный этап	3-5	12	6-10

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, достигшие 10-летнего возраста, а также учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники подъема штанги, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочного этапа.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальный этап		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	1 -2 год	3- 5 год
Теоретическая подготовка (%)	5 - 10	5-10	5-10	5-10
Общая физическая и специальная физическая подготовка (%)	30-35	30-35	30-35	30-35
Избранный вид спорта (%)	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	5-15	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9
Самостоятельная работа (%)	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки тяжелоатлетов зависят от вида соревнований.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальный этап		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1
Главные	-			1

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. На период учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных спортивных залов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается устанавливать оптимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

При разработке примерного учебного плана для секции тяжелой атлетики учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

1.4. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НЭ	1 год	10 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
	2 год		
	3 год		
			3-2 юношеский разряд
			3-2 юношеский разряд

ТЭ	1 год 2 год 3 год 4 год	12лет	1 юношеский разряд 3 спортивный разряд 2-1 спортивный разряд 1 спортивный разряд, КМС
----	----------------------------------	-------	--

1.5. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы			
	Начальный этап		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12
Общее количество часов в год	322	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного

развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

1.6. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий по индивидуальным планам.

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация

учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов 1 года обучения в группе начального этапа

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	09ч45м	10ч30м	09ч00м	09ч45м	09ч00м	09ч00м	10ч30м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	106ч30м
3	Восстановительные мероприятия	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
5	Толчковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
6	Рывковые, толчковые тяги	3ч10м	3ч20м	3ч00м	3ч10м	3ч00м	3ч00м	3ч20м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	34ч40м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	33ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	32ч15м	31ч30м	27ч00м	29ч15м	27ч00м	27ч00м	31ч30м	29ч15м	32ч15м	29ч15м	29ч15м	325ч30м

План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов 2 года обучения в группе начального этапа

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	09ч45м	10ч30м	09ч00м	09ч45м	09ч00м	09ч00м	10ч30м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	106ч30м
3	Восстановительные мероприятия	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
5	Толчковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
6	Рывковые, толчковые тяги	3ч10м	3ч20м	3ч00м	3ч10м	3ч00м	3ч00м	3ч20м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	34ч40м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	33ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	32ч15м	31ч30м	27ч00м	29ч15м	27ч00м	27ч00м	31ч30м	29ч15м	32ч15м	29ч15м	29ч15м	325ч30м

План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов 3 года обучения в группе начального этапа

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	09ч45м	10ч30м	09ч00м	09ч45м	09ч00м	09ч00м	10ч30м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	09ч45м	106ч30м
3	Восстановительные мероприятия	2ч10м	2ч20м	2ч00м	2ч10м	2ч00м	2ч00м	2ч20м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	2ч10м	23ч40м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
5	Толчковые упражнения	4ч30м	5ч00м	4ч00м	4ч30м	4ч00м	4ч00м	5ч00м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	4ч30м	49ч00м
6	Рывковые, толчковые тяги	3ч10м	3ч20м	3ч00м	3ч10м	3ч00м	3ч00м	3ч20м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	3ч10м	34ч40м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	3ч00м	33ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	32ч15м	31ч30м	27ч00м	29ч15м	27ч00м	27ч00м	31ч30м	29ч15м	32ч15м	29ч15м	29ч15м	325ч30м

2.2. Программный материал для тяжелоатлетов 1-3 года обучения в группе начального этапа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся 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 НЭ знакомство детей 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 детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Разделы теории:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2.** в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- 3.** в области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- 4.** в области других видов спорта и подвижных игр:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

РЫВОК

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – ТЯГА: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий.

ПОДГОВКА К ПОДРЫВУ И ПОДРЫВ- определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

УХОД В ПОДСЕД- действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

ВСТАВЛЕНИЕ ИЗ ПОДСЕДА – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

Толчок- такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения. Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем- подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание.

Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела. Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги

(опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1 и 2 года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

2.3. План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов 1 года обучения группы тренировочного этапа

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч45м	3ч05м	2ч45м	2ч50м	2ч45м	2ч40м	3ч00м	2ч55м	2ч50м	2ч55м	3ч00м	31ч30м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	15ч55м	17ч25м	15ч55м	16ч30м	15ч55м	15ч20м	17ч15м	16ч40м	16ч30м	16ч40м	17ч15м	181ч20м
3	Восстановительные мероприятия	4ч10м	4ч30м	4ч10м	4ч20м	4ч10м	4ч00м	4ч30м	4ч20м	4ч20м	4ч20м	4ч30м	47ч20м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	5ч20м	5ч20м	5ч00м	6ч30м	5ч50м	5ч20м	5ч50м	6ч30м	62ч50м
5	Толчковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	6ч00м	5ч20м	5ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	63ч30м
6	Рывковые, толчковые тяги	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч0м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	46ч30м	48ч00м	43ч30м	45ч00м	43ч30м	42ч00м	47ч15м	45ч45м	48ч00м	45ч45м	47ч15м	502ч30м

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов
2 года обучения группы тренировочного этапа**

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч45м	3ч05м	2ч45м	2ч50м	2ч45м	2ч40м	3ч00м	2ч55м	2ч50м	2ч55м	3ч00м	31ч30м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	15ч55м	17ч25м	15ч55м	16ч30м	15ч55м	15ч20м	17ч15м	16ч40м	16ч30м	16ч40м	17ч15м	181ч20м
3	Восстановительные мероприятия	4ч10м	4ч30м	4ч10м	4ч20м	4ч10м	4ч00м	4ч30м	4ч20м	4ч20м	4ч20м	4ч30м	47ч20м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	5ч20м	5ч20м	5ч00м	6ч30м	5ч50м	5ч20м	5ч50м	6ч30м	62ч50м
5	Толчковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	6ч00м	5ч20м	5ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	63ч30м
6	Рывковые, толчковые тяги	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	46ч30м	48ч00м	43ч30м	45ч00м	43ч30м	42ч00м	47ч15м	45ч45м	48ч00м	45ч45м	47ч15м	502ч30м

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов
3 года обучения группы тренировочного этапа**

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч45м	3ч05м	2ч45м	2ч50м	2ч45м	2ч40м	3ч00м	2ч55м	2ч50м	2ч55м	3ч00м	31ч30м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	15ч55м	17ч25м	15ч55м	16ч30м	15ч55м	15ч20м	17ч15м	16ч40м	16ч30м	16ч40м	17ч15м	181ч20м
3	Восстановительные мероприятия	4ч10м	4ч30м	4ч10м	4ч20м	4ч10м	4ч00м	4ч30м	4ч20м	4ч20м	4ч20м	4ч30м	47ч20м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	5ч20м	5ч20м	5ч00м	6ч30м	5ч50м	5ч20м	5ч50м	6ч30м	62ч50м
5	Толчковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	6ч00м	5ч20м	5ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	63ч30м
6	Рывковые, толчковые тяги	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	46ч30м	48ч00м	43ч30м	45ч00м	43ч30м	42ч00м	47ч15м	45ч45м	48ч00м	45ч45м	47ч15м	502ч30м

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов
4 года обучения группы тренировочного этапа**

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч45м	3ч05м	2ч45м	2ч50м	2ч45м	2ч40м	3ч00м	2ч55м	2ч50м	2ч55м	3ч00м	31ч30м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	15ч55м	17ч25м	15ч55м	16ч30м	15ч55м	15ч20м	17ч15м	16ч40м	16ч30м	16ч40м	17ч15м	181ч20м
3	Восстановительные мероприятия	4ч10м	4ч30м	4ч10м	4ч20м	4ч10м	4ч00м	4ч30м	4ч20м	4ч20м	4ч20м	4ч30м	47ч20м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	5ч20м	5ч20м	5ч00м	6ч30м	5ч50м	5ч20м	5ч50м	6ч30м	62ч50м
5	Толчковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	6ч00м	5ч20м	5ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	63ч30м
6	Рывковые, толчковые тяги	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	46ч30м	48ч00м	43ч30м	45ч00м	43ч30м	42ч00м	47ч15м	45ч45м	48ч00м	45ч45м	47ч15м	502ч30м

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов
5 года обучения группы тренировочного этапа**

№	Виды подготовки Содержание занятий	Периоды тренировок											Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теория	2ч45м	3ч05м	2ч45м	2ч50м	2ч45м	2ч40м	3ч00м	2ч55м	2ч50м	2ч55м	3ч00м	31ч30м
2	Практика - ОФП Разминка, спортивные игры	15ч55м	17ч25м	15ч55м	16ч30м	15ч55м	15ч20м	17ч15м	16ч40м	16ч30м	16ч40м	17ч15м	181ч20м
3	Восстановительные мероприятия	4ч10м	4ч30м	4ч10м	4ч20м	4ч10м	4ч00м	4ч30м	4ч20м	4ч20м	4ч20м	4ч30м	47ч20м
4	Практика - СФП Рывковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	5ч20м	5ч20м	5ч00м	6ч30м	5ч50м	5ч20м	5ч50м	6ч30м	62ч50м
5	Толчковые упражнения	5ч20м	6ч30м	5ч20м	6ч00м	5ч20м	5ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	6ч00м	63ч30м
6	Рывковые, толчковые тяги	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч00м
7	Приседания со штангой, жимовые упражнения	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	5ч00м	55ч0м
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану											
9	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Контрольные нормативы	3ч00м	-	-	-	-	-	-	-	3ч00м	-	-	6ч00м
11	Итого часов	46ч30м	48ч00м	43ч30м	45ч00м	43ч30м	42ч00м	47ч15м	45ч45м	48ч00м	45ч45м	47ч15м	502ч30м

2.4. Программный материал для тяжелоатлетов 1-5 года обучения в группе тренировочного этапа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В ГТЭ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом 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 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 юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Разделы теории:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

РЫВОК

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – ТЯГА: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий.

ПОДГОТОВКА К ПОДРЫВУ И ПОДРЫВ- определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

УХОД В ПОДСЕД– действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

ВСТАВЛЕНИЕ ИЗ ПОДСЕДА – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

Толчок- такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения. Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем- подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание.

Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела. Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги

(опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д. Электростимуляционная избирательная тренировка мышц.

Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д.

Применение активного и пассивного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- а) Теоретические занятия.
- б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.
- в) Участие в соревнованиях, матчевых встречах.
- г) Учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях.
- д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.
- е) Тренерско-судейская практика.
- ж) Медико-восстановительные мероприятия.
- з) Групповая тренировка.

Групповая тренировка состоит из трех частей:

- а) подготовительной,
- б) основной.
- с) заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

А) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% тренировки), организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

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

Б) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% тренировки), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

В) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% тренировки)

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

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

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

Процесс подготовки квалифицированных тяжелоатлетов включает в себя; ФИЗИЧЕСКУЮ, ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ, МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в процессе обучения.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

изучение и совершенствовании техники тяжелоатлетических упражнений (проходит на УТЗ групповым или индивидуальным методом). Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки – отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к учащимся, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в воспитании нравственности, морально-волевых качеств спортсменов.

Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. 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 спортсмен, 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, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта.

1. **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** - раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.
2. **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ** - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.
3. **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ** - со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.
4. **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ** - Канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе). Козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги,

боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.) Перекладина (подтягивания, качи, переворот в упор, соскоки и т. д.). Гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).

5. АКРОБАТИКА (кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега вперед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.).
6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д.).
7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.).
8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты и т. д.).
9. ПЛАВАНИЕ (овладение техникой плавания, плавание на дистанции 25, 50, 100 м. прыжки в воду, ныряние, игры, приемы спасение утопающего (условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.
- Развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Для успешного выполнения скоростно-силовых упражнений (рывок, толчок) важно развивать физические качества: быстроту и силу. Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги: метод повторного поднимания, метод максимальных усилий, поднимание неопредельных весов с максимальной скоростью.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения подъемы штанги различными способами из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунгжимовой , жим со стоек и т. д.);

- упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц(медленное опускание штанги на помост или до положения в висе, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед со штангой на прямых руках, упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);
- упражнения с гантелями (до 12кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук в верх, в перед, в стороны и т. д ,разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;
- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапецивидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных отдельных групп мышц.

3.2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части – способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

3.2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, тяжелой атлетике, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся: - оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.); - специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); - комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.); - простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях. В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех

периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия. Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных

компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль

оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой

		мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО)

Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД).

Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по тяжелой атлетике, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО).

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

– комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста;

- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.
- обучение техническим действиям.

проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике детско-юношеской спортивной школы обязан:

- Осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- Перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- Соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;

- Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;

- По данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей

занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- Следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- По установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- Обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;

- Составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- Выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- Организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- При проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- Повышать свою профессиональную квалификацию;
- Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием и программой по виду спорта;
- Контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- Выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- Иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- Покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Антидопинговые мероприятия

- В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.
- Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по тяжелой атлетике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по тяжелой атлетике.

4. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз – Удовл., 9 раз – Хор., 10 раз – Отлично
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз – Удовл., 9 раз – Хор., 10 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз – Удовл., 9 раз – Хор., 10 раз – Отлично
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 сек.) Оценка: 8 сек. – Удов., 9 сек. – Хор., 10 секунд – Отлично.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов., 11 раз – Хор., 12 раз – Отлично
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 сек. (не менее 9 раз) Оценка: 9 раз – Удов.10 раз – Хорошо.11 раз - Отлично
	Поднимание туловища 30 сек. (не менее 9 раз) Оценка:9 раз – Удов.10 раз – Хорошо.11 раз - Отлично
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 9 раз) Оценка:9 раз –Удовлетворител.10 раз – Хор. 11 раз – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 9 сек.) Оценка: 9 секунд – Удов.10 сек.- Хор. 11 сек.-Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов.12 раз – Хор. 13 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Оценка: 130см. – Удов.135см.– Хор. 140см.– Отл.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 сек. (не менее 9 раз) Оценка: 9 раз – Удов.10 раз – Хорошо.11 раз - Отлично
	Поднимание туловища 30 сек. (не менее 9 раз) Оценка:9 раз – Удов.10 раз – Хорошо.11 раз - Отлично
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 9 раз) Оценка:9 раз –Удовлетворител.10 раз – Хор. 11 раз – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 9 сек.) Оценка: 9 секунд – Удов.10 сек.- Хор. 11 сек.-Отл.

Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов.12 раз – Хор. 13 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Оценка: 130см. – Удов.135см.– Хор. 140см.– Отл.

5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов.,11 раз – Хор., 12 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов.11 раз – Хор.,12 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов.11 раз – Хор.,12 раз – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12сек.)

	Оценка: 12 сек. – Удов. 13 сек. – Хор.14 сек. – Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 15 раз) Оценка: 15 раз – Удов. 16 раз – Хор.17 раз – Отл.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ЭТАПАВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов. 12 раз – Хор.,13 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30сек (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов. 12 раз –Хор., 13 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов., 12 раз –Хор., 13 – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 13 с.) Оценка: 13 сек. – Удов., 14 сек.- Хор.,15 сек.- Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 16 раз) Оценка: 16 раз – Удов.,17 раз – Хор, 18 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.) Оценка: 155 см. – Удов.170 см. – Хор., 180 см.- Отл.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов.,13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов.,13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 14сек.)

	Оценка: 14 сек. – Удов., 15 сек.- Хор., 16 сек.- Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 17 раз) Оценка: 17 раз – Удов., 18 раз – Хор., 19 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.) Оценка: 180 см.- Удов., 190 см.- Хор, 205 см.- Отл.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ЧЕТВЕРТОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 13 раз) Оценка: 13 раз – Удов., 14 раз – Хор., 15 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 13 раз) Оценка: 13 раз – Удов., 14 раз – Хор., 15 раз – Отл.
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 15 с.) Оценка: 15 сек. – Удов., 16 сек. – Хор., 17 сек. – Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. (не менее 18 раз) Оценка: 18 раз – Удов., 19 раз – Хор., 20 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 205 см.)

Тесты по теоретической подготовке для тяжелоатлетов ГНЭ, ГТЭ.

1. В каком городе был открыт первый кружок тяжелой атлетики?

- а) Шахты б) Москва в) Санкт-Петербург.

2. С какого года тяжелая атлетика включена в программу Олимпийских игр?

- а) 1896г. б) 1912г. в) 1924г.

3. Сколько мышц в теле человека?

- а) 260 б) 480 в) 640.

4. Что включает в себя личная гигиена тяжелоатлета?

- а) гигиена одежды, сна и питания;
б) уход за зубами, полостью рта;
в) соблюдение гигиенических условий в быту и во время занятий спортом;
г) все вышеперечисленные.

5. Основные ошибки в технике при выполнении рывка?

- а) дожим;
б) касание локтем помоста;
в) остановка при подъеме штанги;
г) все вышеперечисленные.

6. Какие выделяют части тренировочного занятия?

- а) начальная;

- б) **основная;**
- в) дополнительная;

7. Назовите значение ведения дневника самоконтроля?

- а) **позволяет оценивать эффективность тренировки;**
- б) позволяет следить за настроением на тренировках;
- в) **позволяет улучшить спортивные результаты.**

8. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?

- а) общий анализ мочи, общий анализ крови;
- б) **самочувствие, аппетит, пульс;**
- в) данные электрокардиограммы, флюорография.

9. Какие методы восстановления организма используют после нагрузки?

- а) **рациональное питание;**
- б) просмотр видеофильмов;
- в) **массаж.**

10. Какие упражнения включены в нормативы по общей физической подготовке (ОФП) в контрольно-переводные нормативы спортивной школы?

- а) **прыжок в длину с места;**
- б) тест на гибкость;
- в) **челночный бег 3х10 м.**

11. Какого размера должен быть соревновательный помост для занятий тяжелой атлетикой?

- а) 3х4;
- б) **4х4;**
- в) 4х5.

12. Влияет ли психологическая подготовка на результат выступления спортсмена?

- а) **влияет;**
- б) не влияет;
- в) **влияет в редких случаях.**

13. Какие продукты отличаются высоким содержанием белка?

- а) **огурцы, грибы;**
- б) морковь, молоко;
- в) **горох, сыр.**

Оценка 5 - 12-13 правильных ответов, Оценка 4 - 10-11 правильных ответов,
Оценка 3 - 8-9 правильных ответов.

План физкультурных и спортивных мероприятий

1. Первенство Курганской области среди юношей и девушек 2000г.р. и моложе. 11.10.2019г.
2. Кубок Курганской области- ноябрь 2019г.

3. Открытый Чемпионат г. Шадринска- 20-22.12.2019г.
4. Открытый Чемпионат г. Кургана памяти А.Шараборина–февраль 2020г.
5. Открытый Чемпионат и Первенство г. Шумиха - март 2020г.
6. Чемпионат Курганской области памяти В.П.Цупенкова-апрель 2020г.
7. Первенство Курганской области среди юношей- январь 2020.
8. Межрегиональный турнир «Три богатыря»- май 2020г.
10. Спартакиада Курганской области среди ДЮСШ- июнь 2020г.
11. Первенство Шумихинской ДЮСШ (квалификационные и отборочные соревнования) по назначению-6 соревнований за учебный год.
12. Контрольно-переводные соревнования по ОФП и СФП.
13. Сдача норм ГТО

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебник для институтов физической культуры. А. Н. Воробьев
2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСШ А. Д. Ермаков, В. И. Фролов, А.Н.Воробьев
3. Тяжелая атлетика (сборник статей)Р. А. Романов
4. Современная тренировка тяжелоатлетовА. Н. Воробьев
5. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, 2001
6. Силовые единоборства, 2001Л.С. Дворкин
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР,В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов,ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г.Я.Э. Якубенко
8. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы. (Учебное пособие)П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
9. Мой опыт тренировки,1977г.В.И.Алексеев
10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Аптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. –М.:Физкультура и спорт, 1983.

12. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. -600 с.
16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с.
17. www.rfwf.ru – Федерация тяжелой атлетике России.
18. <http://www.rusada.ru/>- российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
19. www.ftamo.ru – Федерация тяжелой атлетики Московской области.