

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 9
от «25» августа 2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Н.Г. Шмалько
приказ № 87
от «26» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Тяжёлая атлетика»

Срок реализации программы: 8 лет
Уровень программы: базовый 6 лет
углубленный 2 года
ID – номер Программы в Навигаторе: 734

Разработчики:

Тренер-преподаватель –
Кауров Александр Дмитриевич
Тренер-преподаватель –
Богданов Валерий Юрьевич
Тренер-преподаватель –
Кауров Владислав Александрович

Рецензенты:

Проректор по спортивной работе КГУФКСТ,
Заслуженный тренер России -
Руденко Евгений Витальевич
директор ГБУ КК «ЦОП по тяжёлой атлетике»,
вице президент Краснодарского края по тяжёлой атлетике,
мастер спорта России -
Аванесян Геннадий Гришаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	стр. 3-5
1.1.	Характеристика вида спорта	стр. 5-7
1.2.	Планируемые результаты освоения программы обучающимися	стр. 7-11
2.	Учебный план	стр. 11-19
3.	Методическая часть образовательной программы	стр. 19
3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	стр. 19-21
3.2.	Методика и содержание работы по предметным областям.	стр. 21
3.2.1.	Теоретическая подготовка (для всех уровней сложности)	стр. 21-30
3.2.2.	Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности)	стр. 30-33
3.2.3.	Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности)	стр. 33-36
3.2.4.	Вид спорта (для всех уровней сложности)	стр. 37-42
3.2.5.	Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня)	стр. 42-44
3.2.6.	Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней сложности)	стр. 44
3.2.7.	Судейская подготовка (для углубленного уровня сложности)	стр. 44-45
3.2.8.	Развитие творческого мышления (для всех уровней сложности)	стр. 46
3.2.9.	Специальные навыки (для всех уровней сложности)	стр. 46-47
3.2.10.	Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней сложности)	стр. 47
3.2.11.	Национальный региональный компонент (для всех уровней сложности)	стр. 47-48
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	стр. 48-49
3.4.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.	стр. 49
3.4.1.	Общие требования к технике безопасности.	стр. 49-51
3.4.2.	Требования безопасности перед началом занятий.	стр. 51
3.4.3.	Требования безопасности во время занятий	стр. 51-52
3.4.4.	Требования безопасности после окончания занятий	стр. 52
3.4.5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	стр. 52-53
4.	Воспитательная работа и профориентационная работа	стр. 53
4.1.	Воспитательная работа	стр. 53-54
4.2.	Профориентационная работа	стр. 54-55
5.	Система контроля и зачетные требования	стр.55-65
6.	Перечень информационного обеспечения и интернет-ресурсов	стр.66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика» (далее Программа), является основным документом по виду спорта «тяжелая атлетика», определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса в МАУ ДО ДЮСШ «Юность».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.

- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №239.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» утверждённый приказом Министерства спорта РФ №73 от 21.02.2013г.

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологии обучения методику контроля достигнутого уровня обучения.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению содержанию и организации учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов на

различных уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы).

В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах подготовки и построение тренировочного процесса **на уровнях сложности**: базовом и углубленном, распределение объёмов тренировочных нагрузок и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Актуальность программы и педагогическая ценность: Детский возраст – благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идёт бурное увеличение инновационных направлений в области физической культуры, среди них такой вид спорта как тяжёлая атлетика. Многообразие упражнений даёт возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрена разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется Соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов освоения программного материала. Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Цель программы: формирование всесторонне и гармонически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в обществе укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитание потребности для занятий физической культурой и спортом.

Программный материал объединён и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе и профессиональная ориентация;
- получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и специальные организации среднего и высшего образования.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов:

- **принцип комплектности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, техникой, тактической, психологической и теоретической подготовок);

- **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе, преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Программа охватывает комплекс нормативов подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения, от базового уровня обучения и включая углубленный уровень обучения.

1.1. Характеристика вида спорта.

Тяжёлая атлетика – это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии отягощений в классическом двоеборье: толчке и рывке.

Такая программа соревнований действует с 1972 года, согласно решения Международной федерации тяжёлой атлетики.

До этого, с 1934 года штангисты соревновались в троеборье: в жиме, рывке и толчке, а до 1934 года – в пятиборье: жиме двумя руками; рывке и толчке одной рукой; в рывке и толчке двумя руками.

За многолетнюю историю развития тяжелоатлетического спорта изменились и весовые категории. В настоящее время существует десять весовых категорий для мужчин и десять весовых категорий для женщин.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и для других силовых видов спорта, является деление участников соревнований по весовым категориям. Это даёт возможность занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться определённых спортивных результатов с учётом собственного веса. Другая отличительная черта в соревнованиях по тяжёлой атлетике, даёт

возможность спортсмену проявить себя как в отдельном классическом упражнении, так и в сумме двоеборья.

Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человеческого тела. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо развивать скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая позволила бы спортсмену, за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорта говорят, как о скоростно-силовом.

Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих классических упражнений, без чего даже сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом.

Тяжёлая атлетика – это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима, не систематические занятия, сразу же дают о себе знать. Это снижение результатов, ухудшение работоспособности и самочувствия. Отсюда, тренировки с тяжестями приучают к плановой, системной работе, выполнению режима питания и отдыха. А самоконтроль за состоянием собственного веса тела, приучает быть грамотным в вопросах гигиены и вопросах правильного питания. Тяжёлая атлетика – это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекращает интенсивные тренировки.

Уровни и срок обучения:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный). Срок обучения составляет 8 лет (6 лет в группах базового уровня сложности и 2 года в группах углубленного уровня сложности).

Базовый уровень сложности:

1-й, 2-й, 3-й, года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам начальной подготовки;

4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам тренировочным 1, 2, 3 года обучения;

Углубленный уровень сложности: 1-й, 2-й года обучения (срок обучения - 2года), соответствует этапам тренировочным 4 и 5 года обучения.

Цели и задачи на базовом уровне сложности: привлечение к систематическим занятиям спортом максимально возможного числа детей и подростков; укрепление здоровья и закаливание организма, а также привитие навыков здорового образа жизни; всестороннее физическое развитие, морально-этических и волевых качеств направленных на развитие их личности; формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, приобретение первоначального опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судьи и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

Цели и задачи на углубленном уровне сложности: дальнейшее укрепление и улучшение состояния здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и

воспитание морально-волевых качеств; дальнейшее изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений и приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I-го спортивного разряда.

Минимальный возраст для зачисления по этапам обучения:

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица девятилетнего возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и выполнившие требования нормативов по общей физической подготовке.

В группы углубленного уровня сложности могут быть зачислены лица четырнадцатилетнего возраста, закончившие обучение на базовом уровне сложности и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Таблица 1

**Продолжительность этапов подготовки
(вид спорта тяжёлая атлетика)**

Этапы Спортивной Подготовки (уровни)	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (чел.)
Базовый уровень	6 лет	9 лет	10-15 чел.
Углубленный уровень	2 года	14 лет	5- 8 чел.

1.2. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.

Базовый уровень сложности программы предусматривает по окончании обучения учащимися изучение и освоение следующих знаний обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков опыта работы в группе (команде);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. Вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;

- знание требований по оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

1. Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для тяжёлой атлетики специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества для тяжелоатлетов;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений в тяжёлой атлетике.

4. Спортивное и специальное оборудование:

- знание терминологии и устройства спортивного и специального оборудования в тяжёлой атлетике;

- умение пользоваться оборудованием и инвентарём для достижения спортивных целей и повышения спортивных результатов;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

5. Национальный и региональный компонент:

- знание особенностей развития тяжёлой атлетики в Краснодарском крае.

Углубленный уровень сложности программы предусматривает по окончании обучения учащимися изучение и освоение следующих знаний обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности:

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории и развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом и здорового образа жизни;

- знание этических вопросов избранного вида спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков;

- знание основ спортивного питания.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию, как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видам спорта.

3. Вид спорта:

- обучение и совершенствование технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, практический опыт участия в судействе соревнований;

- практический опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня по данному виду спорта.

4. Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

1. Различные виды спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и других видов спорта;

- умение развивать физические качества средствами избранного вида спорта и средствами других видов спорта;

- умение соблюдать требования правил техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований, правильного её применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

3. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. Национальный региональный компонент:

- знание особенностей развития тяжёлой атлетики в Краснодарском крае. Встречи с выдающимися спортсменами по тяжёлой атлетике (Чемпионами Мира, Европы и Олимпийских игр).

5. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для тяжёлой атлетики специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества для тяжелоатлетов;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений в тяжёлой атлетике.

6. Спортивное и специальное оборудование:

- знание терминологии и устройства спортивного и специального оборудования в тяжёлой атлетике;

- умение пользоваться оборудованием и инвентарём для достижения спортивных целей и повышения спортивных результатов;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объём учебной нагрузки и её распределение на базовом и углубленном уровне сложности по годам обучения (уровням). Составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план составлен в расчёте на 8 лет обучения. Учебный год рассчитан на 44 учебные недели (с 1 сентября по 31 августа) и высчитывается в академических часах (1 академический час - 45 мин). Количество учебных часов в неделю в зависимости от уровня сложности и года обучения различен (объём нагрузки смотреть в таблице 2). Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, не должна превышать 2 академических

часов, в учебно-тренировочных группах углубленного уровня сложности, не должна превышать 3 академических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировочных занятий в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 2

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Уровень сложности	Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень сложности	1-й и 2-й год обучения	10	15	6
	3-й и 4-й год обучения	10	15	8
	5-й и 6-й год обучения	10	15	10
Углубленный уровень сложности	1-й и 2-й года обучения	8	10	12

Таблица 3

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1	2	3	4	5	6	1	2
								год	год	год	год	год	год	год	год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области	2204						180	180	240	240	308	308	374	374
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280						29	29	35	35	36	36	40	40
1.2	Общая физическая подготовка	628						77	77	105	105	132	132		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	300												150	150
1.4	Вид спорта	848						74	74	100	100	140	140	110	110
1.5	Основы профессионального самоопределения	148												74	74
2.	Вариативные предметные области	964						84	84	112	112	132	132	154	154
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	322						34	34	38	38	44	44	45	45
2.2	Судейская подготовка	48												24	24
2.3	Развитие творческого мышления	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.4	Специальные навыки	160						13	13	20	20	22	22	25	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.6	Национальный региональный компонент	146						13	13	18	18	22	22	20	20
3.	Теоретические занятия	355		355				38	38	40	40	44	44	56	55
4.	Практические занятия	2635			2635			210	210	294	294	372	372	442	441
4.1	Тренировочные мероприятия				2305			185	185	258	258	332	334	377	376
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			12	12	16	16	18	18	32	32
4.3	Иные виды практических занятий				174			13	13	20	20	22	20	33	33
5.	Самостоятельная работа	158	158					14	14	16	16	22	20	28	28
6	Аттестация	20					12	8	2	2	2	2	4	2	4
6.1	Промежуточная аттестация						12		2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация							8					4		4

Таблица 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (примерный)*

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теоретические)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	18		38	210	14	2			264
2-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	18		38	210	14	2			264
3-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34	20		40	294	16	2			352
4-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34	20		40	294	16	2			352
5-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42	26		44	372	22	2			440
6-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42	26		44	372	20		4		440
7-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50	36		56	442	28	2			528
8-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50	36		55	441	28		4		528

**Тематическое планирование групп базового уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	38
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Вид спорта	5
1.3	Спортивное и специальное оборудование	2
1.4	Национальный региональный компонент	4
2	Практические занятия	210
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	186
2.1.1	Общая физическая подготовка	74
2.1.2	Вид спорта	67
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	21
2.1.4	Развитие творческого мышления	11
2.1.5	Специальные навыки	12
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	12
2.2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	13
2.3.1	Национальный региональный компонент	8
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	5
3.	Самостоятельная работа	14
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
3.2	Общая физическая подготовка	2
3.3	Вид спорта	2
3.4	Спортивное и специальное оборудование	5
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	264

**Тематическое планирование групп базового уровня
3 и 4 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	40
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25
1.2	Вид спорта	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	7
1.4	Национальный региональный компонент	7
2	Практические занятия	294
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	258
2.1.1	Общая физическая подготовка	103
2.1.2	Вид спорта	82
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	37
2.1.4	Развитие творческого мышления	17
2.1.5	Специальные навыки	19
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	16
2.2.1	Вид спорта	16
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	10
3.	Самостоятельная работа	16
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2	Общая физическая подготовка	1
3.3	Вид спорта	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	352

**Тематическое планирование групп базового уровня
5 и 6 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов	
		5 год	6 год
1.	Теоретические занятия	44	44
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	31	32
1.2	Вид спорта	3	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	5	6
1.4	Национальный региональный компонент	5	5
2	Практические занятия	372	372
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	332	334
2.1.1	Общая физическая подготовка	129	129
2.1.2	Вид спорта	118	120
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	43	43
2.1.4	Развитие творческого мышления	21	21
2.1.5	Специальные навыки	21	21
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	18	18
2.2.1	Вид спорта	18	18
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	22	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	11	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	11	10
3.	Самостоятельная работа	22	20
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2
3.2	Общая физическая подготовка	2	1
3.3	Вид спорта	1	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	6	6
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1
3.6	Развитие творческого мышления	1	1
3.7	Национальный региональный компонент	6	7
3.8	Специальные навыки	1	1
4.	Аттестация	2	4
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
	<i>Итоговая аттестация</i>		4
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2
4.1.2	Общая физическая подготовка	1	2
	ИТОГО	440	440

**Тематическое планирование групп углубленного уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретические занятия	56	55
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	37
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
1.3	Вид спорта	3	3
1.4	Основы профессионального самоопределения	4	4
1.5	Спортивное и специальное оборудование	2	2
1.6	Судейская подготовка	3	3
1.7	Национальный региональный компонент	3	3
2	Практические занятия	442	441
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	377	376
2.1.1	Общая и специальная физическая подготовка	143	142
2.1.2	Вид спорта	82	82
2.1.3	Основы профессионального самоопределения	49	49
2.1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42
2.1.5	Судейская подготовка	18	18
2.1.6	Развитие творческого мышления	19	19
2.1.7	Специальные навыки	24	24
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	32	32
2.2.1	Вид спорта	22	22
2.2.2	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	33	33
2.3.1	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3.2	Национальный региональный компонент	6	6
2.3.3	Спортивное и специальное оборудование	17	17
3.	Самостоятельная работа	28	28
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1
3.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
3.3	Вид спорта	3	3
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1	1
3.5	Основы профессионального самоопределения	1	1
3.6	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3
3.7	Развитие творческого мышления	1	1
3.8	Национальный региональный компонент	11	11
3.9	Специальные навыки	1	1
3.10	Судейская подготовка	3	3
4	Аттестация	2	4
4.1	<i>Промежуточная</i>	2	
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	
4.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	

4.2	Итоговая		4
4.2.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		2
4.2.2	Общая и специальная физическая подготовка		2
	Итого	528	528

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Многолетний учебно-тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый уровень сложности отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена. В процессе всех лет занятий, учебно-тренировочные средства и методы, претерпевают значительные изменения.

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

На протяжении всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, высокую организацию учебно-педагогической и физической подготовленности занимающихся.

Надежной основой успеха юных спортсменов, в избранном виде спорта, является накопленный багаж знаний умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и готовность физических возможностей организма.

С возрастом и уровнем подготовленности юных спортсменов, постепенно уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается количество часов на специальную физическую подготовку. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

Система учебно-тренировочного процесса представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения, на отделении тяжелой атлетики юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На углубленном уровне сложности годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого и второго годов обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: В зависимости от уровня сложности подготовки, определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

В ближайшей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы и тренажерные устройства.

Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощениями, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. В процессе обучения следует учитывать то, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.2.1. Теоретическая подготовка (для всех уровней сложности).

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

Тема: Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Первенство СССР 1923 года - начало всесоюзных первенств. Роль Всеобщего и общества «Динамо» в развитии тяжелой атлетики. Вовлечение широких масс молодежи в занятия тяжелоатлетическим спортом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды.

Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-1937 гг.

Состояние тяжелоатлетического спорта во время и после Великой отечественной войны. Чемпионат СССР 1944 года.

Вступление Всесоюзной секции тяжелой атлетики в Международную федерацию. Выступление советских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы 1946 и 1947 гг. Первый советский чемпион мира.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в

деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Тема: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энерготрат организма в зависимости от возраста. Суточные энерготраты.

Энерготраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема: Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с

кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.

Классические упражнения со штангой - рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Основные различия в технике выполнения этих упражнений. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи.

Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста (МОШ). Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения - один из важнейших факторов, определяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмовой структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги на грудь.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъема штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте

подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники.

Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Тема: Методика обучения тяжелоатлетов.

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентом техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения (страховка и самостраховка при обучении). Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Тема: Методика тренировки тяжелоатлетов.

Учебно-тренировочный процесс - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие об учебно-тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие об учебно-тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочное занятие, как основная форма занятий. Части учебно-тренировочного занятия. Разновидности учебно-тренировочных занятий. Требования к учебно-тренировочным занятиям.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе учебно-тренировочного занятия. Принципы тренировочного занятия: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Нагрузки на учебно-тренировочном занятии. Взаимосвязь объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в различные циклы тренировочного занятия: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

Тема: Планирование учебно-тренировочных занятий.

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная учебно-тренировочная работа - основа спортивных достижений тяжелоатлетов.

Критерии и параметры учебно-тренировочных нагрузок, их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник учебно-тренировочного занятия - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Планирование учебно-тренировочного занятия и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи учебно-тренировочных циклов и их содержание. Динамика учебно-тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Тема: Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочного занятия.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания на занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

Тема: Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования морально - волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка.

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе учебно-тренировочного занятия. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных действий спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей физической и специальной физической подготовки тяжелоатлета.

Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития средствами специальной физической подготовки.

Тема: Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований.

Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление

сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Тема: Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешеченными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Тема: Зачетные требования по теоретической подготовке.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, об инвентаре и оборудовании тяжелоатлетического зала. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях. Характеристика морально-волевых качеств, свойственных тяжелоатлетам.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль тяжелоатлетического спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, регуляции веса тела тяжелоатлета.

Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, средствах ОФП. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие отечественных тяжелоатлетов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, питании тяжелоатлета, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Понятие о психологической подготовке тяжелоатлетов.

Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силовых способностей и других физических качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, энерготратах тяжелоатлетов, о видах спортивного массажа, самомассаже, травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения тяжелоатлетических упражнений по траектории, ускорению, скорости движения штанги, опорной реакции системы «атлет-штанга». Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки тяжелоатлета. Документы планирования и учета учебно-тренировочной нагрузки. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований.

Средства и методы развития отдельных психических качеств.

3.2.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений (для всех учебных групп):

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для всех частей тела.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

Программный материал:

Упражнения для укрепления мышц, опорно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимально- быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с

отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. **Упражнения для развития общей выносливости:** чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

Общеразвивающие упражнения: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи и др.), в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа, в движении), упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа. Подтягивание из виса прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения для рук, ног, туловища с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения для развития мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на снарядах: упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др., способствующие развитию силовых качеств и координации движений. Упражнения на тренажерах. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением ранее изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки выполняются и при помощи утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий. Значительное место в подготовке тяжелоатлетов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием, велотреком и др.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Ускорения на отрезках 30, 50, 60, 100 м. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссовый бег, чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, прыжки многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег. Метание диска, гранаты, мяча, толкание ядра.

3.2.3. Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности)

Средствами общей и специальной физической подготовки являются различные комплексы обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Комплекс используемых упражнений общей и специальной подготовки совершенствует уровень физической подготовленности спортсменов и их спортивного мастерства. К ним относятся: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей; комплексы упражнений для развития силы, прыгучести и др.; упражнения на гибкость и растягивание и именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта, и в частности при занятиях тяжёлой атлетикой; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.

Программный материал:

Упражнения для развития силы для кистей рук:

1. Многократное сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера.
2. Сгибание и разгибание или круговые вращения кистей рук в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или какие-либо другие предметы.
3. Зацепив пальцами за дужку гири, за диск от штанги или какой-либо другой груз, сгибание и разгибание кистей.
4. Закрепив на деревянной круглой палке (длинной 30-40 см) трос, к которому привязана гиря или какой-либо другой груз, накручивать трос на палку или раскручивать.

Упражнения для сгибания рук:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук с какими-либо отягощениями. В положении стоя штанга, гантели или гиря в опущенных прямых руках, сгибание и разгибание рук. Упражнения, выполняемые хватом снизу, развивают бицепсы и сгибатели кисти.

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями из положения стоя, руки в стороны, руки за спину.

4. Наступать обеими ногами на резину, взять концы руками. Сгибание и разгибание рук с резиной.

5. Лазание по канату.

Упражнения для разгибателей рук:

1. Выжимание дисков от штанги, гантелей из исходного положения, удерживая их за головой с приподнятыми вверх локтями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Для увеличения нагрузки необходимо прикрепить дополнительный груз или ноги поставить на скамейку или на рейки гимнастической стенки.

3. Отжимание на брусках, кольцах.

4. Растягивание резинового жгута, эспандера в стороны из исходного положения руки перед грудью.

5. Растягивание резинового жгута вверх до полного выпрямления рук, наступив на среднюю часть резины обеими ногами.

6. Отжимание в стойке на руках.

Упражнения для больших и малых грудных мышц:

1. Из исходного положения лёжа на спине – сведение и разведение рук в стороны с гантелями или каким-либо другим отягощением.

2. Стоя правым боком к закреплённому на уровне груди, концу резины, правой рукой взять другой конец резины. Ноги врозь – растягивать резину, отводя прямые руки вперёд перед грудью.

3. Из исходного положения руки в стороны – сведение рук перед грудью с сопротивлением партнёра.

Упражнения для дельтовидных мышц:

1. Из исходного положения стоя, руки с гантелями или гирей – поднятие рук движением вперёд, через стороны до уровня плеч, сведение и разведение рук.

2. Растягивание эспандера прямыми руками – одна рука вверх, другая вниз.

3. Из положения сидя – поднятие гири слегка согнутыми руками, не разгибая их в локтевых суставах.

Упражнения для разгибателей бедра:

1. Приседания с гирями или другими отягощениями на плечах.

2. Из положения сидя, гиря висит на передней части стопы – поднятие и опускание гири.

3. Исходное положение – выпад вперёд; приседание с гирями или гантелями на плечах.

4. Приседания на одной ноге.

Упражнения для сгибателей бедра:

1. Закрепив один конец резинового жгута за планку гимнастической стенки другим концом привязать за ногу – сгибание ноги в положении сидя.

2. Лёжа на животе – сгибание ног с сопротивлением партнёра.

3. стоя спиной к гимнастической стенке, туловище наклонено вперёд – зацепиться носком за рейку – сгибание и разгибание ноги.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

1. Лёжа на спине – согнуться и руками достать носки ног.
2. Сидя на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки – поднимание и опускание туловища.
3. Лёжа на спине – перекатом достать пол ногами за головой.
4. Лёжа на спине, поднять ноги – движения ногами вверх – вниз и в стороны, круговые движения ногами.
5. Из вися на перекладине или гимнастической стенке – поднимание прямых ног до положения угла или выше.
6. В вися на перекладине или гимнастической стенке – удержание ног в положении угла, движения ногами вверх – вниз или круговые движения через стороны.
7. Сидя на гимнастическом коне, ноги зацеплены за рейку шведской лестницы – опускание туловища и поочередно доставание руками носка правой и левой ноги.
8. Лёжа на спине, ноги врозь – поднимание и опускание туловища и поочередное доставание руками носка правой и левой ноги.
9. Стоя, ноги широко расставлены, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями в стороны – поворачивая туловище в левую и правую стороны.

Упражнения для мышц спины:

1. Наклон вперед с гантелями или другими отягощениями.
2. Лёжа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, руки за головой, ноги закреплены – прогибание туловища (с отягощениями и без отягощений).
3. Рывок одной или двух гирь.
4. Бросок ядра назад за голову.

Упражнения для развития быстроты:

1. Имитация выполнения классических т/атлетических упражнений с гимнастической палкой, грифом. Классические и специально-вспомогательные упражнения со штангой (легкие веса).
2. Бег от 20 до 100 м с барьерами.
3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега толчком одной и двумя ногами, разовые и тройные многоскоки.
4. Напрыгивание на коня, козла и т.п.
5. Опорные прыжки через коня, через козла.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед.
8. Комбинированные прыжки, 6 прыжков на правой и левой ноге, 6 прыжков в приседе, 6 прыжков с высоким выпрыгиванием.
9. Метание ядра, молота, гири, набивных мячей и других отягощений.
10. Эстафеты и спортивные игры.
11. Плавание на короткие дистанции.

Упражнения для развития гибкости:

1. Сгибание, разгибание, вращение кисти с отягощением и без него.
2. И.п. – опереться локтем о край стола: сгибание и разгибание предплечья с отягощением.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу с поднятыми вверх руками. Захватив партнёра за лучезапястные суставы и слегка согнув ноги, приподнять его вверх, упираясь под его лопатки, выполнять покачивающие движения.

4. Выкруты вперёд и назад с гимнастической палкой, грифом штанги, в висе на кольцах и т.п.

5. И.п. – сидя спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты, взяться руками за рейку, хватом снизу на высоте головы: прогибаясь, приподнять положение моста; прогиб увеличивать с помощью партнёра.

6. Гимнастический мост из различных и.п. – лёжа, стоя, перевороты через стойку на руках.

7. Прогибание назад из положения лёжа, лицом вниз: на гимнастической скамейке или на гимнастическом коне с опорой на бедра, стопы закреплены.

8. И.п. – лёжа на животе, руки за голову – прогибание с помощью партнёра.

9. И.п. – «ножницы», опереться впереди стоящей ногой на скамейку – выполнять пружинящие, с последующим выталкиванием вверх.

10. Выпрыгивания из приседа без отягощений и с отягощениями.

11. И.п. – сидя, ноги врозь, пружинящие наклоны вперёд, вправо, влево (партнёр давит на плечи).

Упражнение для развития ловкости:

1. Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; сальто; упражнения в висах и упорах; опорные прыжки.

2. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

3. Прыжки с места и с разбега, прыжки с шестом, тройной прыжок.

4. Бег с препятствиями, с барьерами.

5. Метание ядра из-за головы после трёх шагов.

6. Метание различных предметов: мяча, гранаты, диска, молота.

7. Жонглирование гири: одной, двумя, с перебрасыванием партнёру.

8. Рывок гири одной рукой с подседом «разножкой» - левой и правой рукой.

Упражнения для развития выносливости:

1. Классические или специально-вспомогательные упражнения со штангой (70-80 % от предельного результата) с большим количеством подходов и повторений.

2. Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

3. Бег на средние и длинные дистанции, ходьба – 5-10 км, многоскоки, прыжки со скакалкой.

4. Упражнения, выполняемые в изометрическом и уступающем режиме работы.

5. Езда на велосипеде, плавание, борьба, туристические походы.

6. Многократное повторение упражнений с отягощениями (гири, гантели), с резиновыми и пружинными эспандерами, упражнения на тренажёрах для работы с собственным весом и с сопротивлением.

3.2.4. Вид спорта (для всех уровней сложности).

Данная предметная область включает комплекс различных видов специализированной подготовки тяжелоатлетов: технической, тактической, психологической и морально-волевой.

Средствами технической подготовки являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы в тяжёлой атлетике (рывок, толчок, тяга, подъём).

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты, путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера.

Программный материал:

Специальные упражнения для рывка:

1. Рывок без подседа. Штанга поднимается вверх на прямые руки, ноги в коленях не согнуты. Упражнения направлены на более эффективное использование силы рук во второй фазе рывка. При совершении подрыва, рывок без подседа следует делать с максимальным «раскрытием» туловища и выходом на носки.

2. Рывок с полуприседом. Выполняется с небольшим подседом. Рывок прост и не требует больших физических усилий.

3. Рывок без подседа с вися. Выполняется из исходного положения штанги ниже коленей или несколько выше.

4. Рывок без подседа с подставок. Подъём штанги с подставок и удержание её на подставках. Между повторными подъёмами устраняют излишнюю нагрузку.

5. Рывок с полуприседа из вися. Используют в основном для совершенствования техники подрыва, а также для развития силы и быстроты. В исходном положении гриф штанги может быть расположен выше коленей, на их уровне или несколько ниже.

6. Рывок с полуприседом с подставок. Применяется с той же целью, что и предыдущее упражнение.

7. Рывок с «разножкой» из вися. Гриф штанги - выше коленей, на их уровне или несколько ниже. Упражнение позволяет совершенствовать технику подрыва, подседа, развивает силу, быстроту, ловкость.

8. Рывок с подставок «разножкой». Используется с той же целью, что и предыдущее упражнение.

9. Тяга без подрыва. Обычно выполняется с большими весами и развивает силу мышц в первой фазе рывка. Необходимо следить за тем, чтобы спортсмен принимал тот же старт, как и при выполнении рывка.

10. Тяга рывковая. Одно из основных упражнений для совершенствования

техники рывка и развития силы. Выполнять его можно, как из статического и из динамического старта. Технические требования те же, что и для классического рывка.

11. Тяга рывковая с подставок. Это упражнение заставляет атлета делать большой наклон туловища вперёд, сильнее сгибать ноги. Путь штанги при этом удлиняется, нагрузка на мышцы спины и ног увеличивается. Тяга рывковая с возвышения может выполняться, как с подрывом, так и без подрыва. Развивает силу во второй фазе рывка и совершенствует технику подрыва.

12. Тяга рывковая из вися. Вырабатывает навык своевременного включения в работу мышц ног.

13. Подъём штанги на грудь широким хватом. Отличается от классического упражнения. Однако упражнение полезно для развития скоростно-силовых качеств.

14. Рывок одной рукой. Специальное упражнение для совершенствования классического рывка. Оно является также средством локального воздействия на мышцы одной стороны тела, для развития быстроты и мышечно-суставного чувства. Рывок штанги одной рукой можно выполнять как с подседом, так и без подседа. В некоторых случаях можно использовать и рывковую тягу одной рукой.

15. Уход в подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах. Уходы в подсед можно выполнять разножкой. Это способствует улучшению подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных и плечевых суставах. Подсед «разножкой» развивает гибкость в поясничной и грудной части позвоночника. Упражнение удобнее выполнять со стоек. Уходы в подсед выполняются, как правило, после короткого толчка ногами.

Специальные упражнения для толчка:

1. Тяга толчковая без подрыва. Выполняется из того же стартового положения, что и при толчке. Подъём штанги осуществляется до полного выпрямления ног и полного разгибания спины.

2. Тяга толчковая. Начало этого упражнения сходно с предыдущим. Но, как только штанга доходит до уровня середины бедра, атлет делает подрыв. Упражнение служит одним из основных средств совершенствования техники выполнения толчка и развития силы.

3. Тяга толчковая, стоя на возвышении. Аналогично предыдущему упражнению, но более сложна по выполнению.

4. Тяга толчковая с подставок. Может выполняться, как с большим, так и с относительно малыми весами.

5. Тяга толчковая из вися. Выполняется со штангой, приподнятой от помоста и удерживаемой ниже или выше колен. Тяга из вися развивает силу и совершенствует технику подрыва. Чаще упражнения выполняются в сочетании с подъёмом штанги от помоста, когда в начале снаряд поднимается с помоста, а затем опускается обратно, чуть ниже коленей или выше.

6. Подъём на грудь без подседа. Полезен для совершенствования любого классического упражнения. Простое по технике выполнения, оно может применяться тяжелоатлетами для развития силы мышц спины и ног. Подъём без подседа полезно применять тем тяжелоатлетам, которые преждевременно

уходят в подсед, не заканчивают разгибания туловища и недостаточно поднимаются на носки.

7. Подъём на грудь с полуприседа. Упражнения выполняют аналогично предыдущему, но с небольшим полуприседом после подрыва. Упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств и совершенствования отдельных компонентов техники. Иногда его используют вначале тренировки, подготавливая тем самым организм атлета к выполнению более сложных атлета к выполнению более сложных упражнений.

8. Подъём на грудь без подседа из вися. Гриф может находиться, как выше коленей, так и ниже. Усилиями ног, спины и рук, штанга поднимается на грудь. Применяя это упражнение можно совершенствовать подворот локтей, развивать силу подрыва. Выполняется аналогично предыдущему упражнению, но с уходом в полуприсед. Используется для совершенствования подрыва, а также для развития скоростно-силовых качеств. Высота расположения штанги варьируется. Для совершенствования взрывного усилия в подрыве, упражнения полезно выполнять с максимальной скоростью.

9. Подъём на грудь без подседа с подставок. Выполняется аналогично на грудь без подседа и стой же целью.

10. Подъём на грудь с полуприседа и с подставок. Во время подъёма штанги на грудь, атлет совершает подсед под штангу, сгибая ноги. Высота подставок может быть различной. В тех случаях, когда необходимо заострить внимание на максимальном приложении усилий в подрыве, гриф должен располагаться на высоте, соответствующей началу подрыва. Из этого положения сразу начинается подъём штанги.

11. Подъём на грудь «разножкой» из вися. Упражнение используют для совершенствования техники. Оно одновременно развивает силу подрыва, совершенствует подсед.

12. Подъём на грудь «разножкой» с подставок. Использование подставок, уменьшает нагрузку на организм атлета, даёт возможность исправлять недостатки в технике при повторных подъёмах штанги.

13. Толчок штанги со стоек. Упражнения часто включаются для тренировок атлетов, у которых плохо получается вторая фаза толчка. Использование стоек позволяет сосредоточить всё внимание на совершенствовании этой фазы, при этом не затрачивая усилий для подъёма штанги на грудь, выполнять большее количество подъёмов, толкать от груди вес превышающий предельный результат в толчке.

14. Толчок из-за головы. Штангу брать со стоек. Это упражнение можно выполнять с помощью партнёров и с небольшим весом самостоятельно.

15. Швунг толчковый. Выполняется также как и толчок с груди. Полное выпрямление рук должно совпадать с окончательным положением подседа или полуприседа. Как при классическом толчке, необходимо точное направление усилия вверх, максимальное использование силы ног, оптимальная скорость выполнения подседа.

16. Швунг толчковый со стоек. Выполняется как с груди, так и из-за головы.

17. Толчок с груди широким хватом. Рекомендуются тем атлетам, у которых

плохое включение рук в локтевых и плечевых суставах. Выполнять необходимо упражнение со стоек. Хват штанги необходимо уменьшать постепенно, доводя до оптимального. Упражнение можно выполнять из-за головы. Оно эффективно для развития гибкости в плечевых суставах и совершенствования навыка, придающего движению штанги правильное направление.

18.Полутолчок. Из исходного положения со штангой на груди следует выполнять полуприсед, выпрямить ноги и послать штангу вверх, как и при толчке штанги с груди, но руки полностью не выпрямлять. Упражнение обычно выполняют с предельным весом штанги в толчке.

19.Полутолчок удобно выполнять со стоек или принимать исходное положение с помощью партнёра. Полутолчок необходимое упражнение для отработки посылы штанги от груди.

20.Толчок штанги с подачи. Атлет поднимает штангу на грудь с помощью партнёров, а затем толкает её вверх. Подают штангу два партнёра за концы грифа. Толчок с подачи, как и толчок со стоек, помогает совершенствовать толчок с груди.

21.Толчок штанги одной рукой. Чтобы выполнить это упражнение штангу нужно поднять к плечу и толкнуть на выпрямленную руку.

22.Уходы в подсед со штангой на груди. Применяется для совершенствования подседа. Выполняют их после незначительного толчка штанги вверх или из положения стоя на носках. Используя «разножку» следует закрепить поясницу, прогнуть спину и быстро расставить ноги.

23.Полуприседы со штангой на плечах. Выполняют аналогично полутолчку. используют их в основном для развития силы толчка с груди.

Специальные упражнения со штангой общего назначения.

1. Наклоны со штангой на плечах. Упражнения развивают мышцы – разгибатели спины и ног. Исходное положение – штанга на плечах за головой, ноги врозь. Наклоны со штангой на плечах можно выполнять с прямыми и согнутыми ногами. Заканчивается упражнение выпрямлением туловища с резким подъёмом на носках. Наклоны со сгибанием ног в коленях помогают совершенствовать подрыв.

2. Приседания со штангой на плечах. Это одно из основных упражнений для развития силы ног. Приседания могут выполняться в медленном и быстром темпе, а также с остановками в различных положениях.

3. Приседания со штангой на груди. Чаще выполняют атлеты, применяющие в толчке подсед «разножкой». Они развивают силу ног, гибкость, совершенствуют технику подъема со штангой на груди из подседа. Выполняя приседание, необходимо следить за тем, чтобы спина была прогнута, локти подняты вверх.

4. Жим штанги ногами. Атлет ложится спиной на скамейку или коврик на полу, подводит ноги под гриф штанги, находящейся на специальном приспособлении, упирается в неё стопами и выжимает ногами. Упражнение ценно тем, что на мышцы спины приходится меньшая нагрузка, чем в упражнении стоя.

5. Приседания со штангой на груди. Рекомендуются для развития

разгибателей голени, развития гибкости в тазобедренных суставах. Упражнения можно выполнять, удерживая штангу между ногами. Во время приседания необходимо следить за тем, чтобы туловище было в вертикальном положении.

6. Приседание со штангой на плечах. Используют в тех случаях, что и предыдущие упражнения. Их мощно выполнять с несколько большими весами, чем в приседаниях со штангой на груди.

7. Ходьба со штангой на груди или на плечах. Упражнение преследует те же цели, что и приседания, но обычно выполняется, более длительное время. Ходьба со штангой равномерно развивает как левую, так и правую ногу.

8. Пряжки со штангой на груди и на плечах развивают прыгучесть. Выполняемые в положении приседа, они развивают подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Соревновательная деятельность:

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в видах программы – рывок, толчок и двоеборье. Места участников соревнований определяются либо в рывке, толчке и двоеборья, либо только в двоеборья, эти условия прописываются в Положении о соревнованиях. Соревнования, имеющие статус: чемпионат и первенство мира и Европы; чемпионат России и первенство России, - проводятся в видах программы - рывок, толчок и двоеборье (то есть участие и медали спортсменам засчитываются сразу в трёх видах программы). Во всех остальных соревнованиях победители определяются только по

результатам суммы двоеборья, причем участники неудачно выступившие в рывке, не допускаются к выступлению в толчке.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в таблице.

Таблица 9

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований.	Уровень сложности программы							
	Базовый						Углубленный	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2
Отборочные				1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2	2	2
Главные					1	1	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта тяжёлая атлетика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

3.2.5. Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

Содержание данной предметной области в программе должно подготовить обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, подготовить к реализации перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределения с выбором профессии. Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного

профессионального самоопределения обучающихся, по средствам популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся углубленного уровня сложности должны уметь самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Профессиональное самоопределение или профориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержания, условиях и сроках обучения);

- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, практические целевые занятия, мастер-классы, экскурсии в институты физической культуры встречи с лучшими спортсменами и тренерами, просмотр кинофильмов и передач о спорте, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

Вариативные предметные области. В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой

предметной области. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных областей и частично дополняет и совмещает объём и содержание средств и методов, как обязательных, так и вариативных областей.

3.2.6. Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней сложности).

Эффективность подготовки тяжелоатлетов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры. В содержание данной образовательной области, включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций. Это упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка. Упражнения для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

3.2.7. Судейская подготовка (для углубленного уровня сложности).

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно

начинать на базовом уровне сложности и продолжать её в дальнейшем. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся базового уровня должны овладеть принятой в тяжёлой атлетике терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминкой, основной и заключительной частью) навыками и обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется уже на углубленном уровне путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Представленная программа имеет цель подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить обучающихся самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Основные формы и средства судейской подготовки - целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных выступлений, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

3.2.8. Развитие творческого мышления (для всех уровней сложности).

Данная предметная область предполагает развитие изобретательности и логического мышления обучающегося. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта тяжёлая атлетика, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает глубину мышления. Широта мышления включает освоенные упражнения, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием. Средства должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условия.

Упражнения, направленные на развитие критичности мышления, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Средства для развития творческого мышления тяжелоатлетов: индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, с выполнением технических и тактических задач с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

3.2.9. Специальные навыки (для всех уровней сложности).

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое по средствам повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня по элементной сознательной регуляции и контроля.

Этот раздел программы определяет умения обучающихся в соблюдении требований техники безопасности при самостоятельных занятиях; умение определять степень опасности и использование необходимых мер страховки и

самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма; умения развивать необходимые физические качества и технические навыки, конкретно занимаясь тяжёлой атлетикой.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком; некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».

3.2.10. Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней сложности).

Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по тяжёлой атлетике; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

3.2.11. Национальный региональный компонент (для всех уровней сложности).

Образовательная организация дополнительного образования и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В тяжёлой атлетике начальный отбор практически осуществляется с помощью тестового метода.

Дополнительно использовать различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных тяжелоатлетов;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств (таких как скорость, ловкость, выносливость, прыгучесть, гибкость);
- методы оценки специальных способностей (техника выполнения тяжелоатлетических упражнений и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: гибкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость.

В дальнейшем содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта – тяжёлая атлетика. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки. Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В учреждении тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

3.4. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.

3.4.1. Общие требования к технике безопасности.

В качестве тренера для занятий по тяжёлой атлетике могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

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

Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:

– вводный (при поступлении на работу в учреждение)

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

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения спортивной подготовки при занятиях различными видами спорта.

К занятиям по тяжёлой атлетике допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 года № 134-н и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанность тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике ведущих к травматизму и отрицательным последствиям тренер должен получить в начале календарного года от врача по спортивной медицине или лечебной физкультуре допуск занимающегося к занятиям по тяжёлой атлетике.

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

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

Во время занятий по тяжёлой атлетике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- неконтролируемое падение снаряда;
- неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;
- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги).

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

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

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

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований инструкций по мерам безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.4.2. Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по тяжёлой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее 3-х специализированных помостов. Запрещается поднимать штангу вне помоста.

Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (штанги, стойки для приседаний, жима лёжа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.

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

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жёсткой подошвой.

Перед началом занятий тренер обязан проинструктировать занимающихся безопасной технике подъёма штанги и др.

Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.

Запрещается заниматься тяжёлой атлетикой с кольцами на пальцах. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

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

3.4.3. Требования безопасности во время занятий.

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

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

Во время занятий по тяжёлой атлетике должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;
- неправильное обучение технике подъёма снаряда;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;

– нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

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

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

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

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные велосипедные перчатки и магнезию.

Во время тренировки тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

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

3.4.4. Требования безопасности после окончания занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением занимающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

3.4.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

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

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

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы и спортивной базы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.2. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности родине чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет больше возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена, во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, примерное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома. С самого начала учебно-тренировочных занятий необходимо воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности для вида спорта, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе этих занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания юных спортсменов, тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед ними задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. На базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных умений и навыков, изучение основ учебно-тренировочного занятия.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия, является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать совместные культурно-массовые мероприятия.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов, одно из важнейших условий в деятельности тренера–преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективным средством воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

4.3. Профориентационная работа.

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержания, условиях и сроках обучения);

- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется в различных формах: беседах о значении физической культуры и тяжелой атлетикой; тематических вечерах; лекториях и круглых столах; мастер-классов; собраний; экскурсий в институты физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами и лучшими спортсменами; просмотром кинофильмов и телепередач о спорте и тяжелой атлетике.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий.

В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий»

В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – методистом, заместителем директора по УВР.

В качестве результатов текущего контроля анализирующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,
- контрольные тесты по ОФП и СФП,
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения текущего уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (этапа) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, района по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года (периода) обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Формами итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям; тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП); мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. Средства итоговой аттестации: контрольно-тестовые упражнения.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям осуществляется медицинской организацией. Допуск к занятиям на базовом уровне сложности проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Обучающиеся углубленного уровня сложности, ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям тяжелоатлетов и участия в соревнованиях, осуществляется медицинской организацией по результатам УМО.

Контроль за технической, тактической и физической подготовленностью обучающихся осуществляется тренером-преподавателем.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Программой предусмотрено, что промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу ознакомительного уровня обучения.

Программой предусмотрены основные формы аттестации:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке осуществляется на уровне углубленной подготовки);

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, и технической подготовленности осуществляется на базовом и углубленном уровне подготовки);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Порядок и требования к зачислению по уровням подготовки и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовый уровень подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой, имеющие письменное разрешение врачебной комиссии. Зачисление на базовый уровень в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

На углубленном уровне подготовки формируются группы обучающихся прошедших обучение на базовом уровне подготовки и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Для определения уровня физического развития, зачисления и перевода обучающихся на год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе (контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения определены в таблицах 10-16).

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 1 года обучения
(этап Б-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			120	100
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			6	4
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			8	5
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			8	4
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			6	4
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 2 года обучения
(этап Б-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			125	110
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			7	5
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			9	6
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			9	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			7	5
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 3 года обучения
(этап Б-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			130	115
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			8	6
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			10	7
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			10	6
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			8	6
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 4 года обучения
(этап Б-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			135	120
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			9	7
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			11	8
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			11	7
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			9	7
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 5 года обучения
(этап Б-5)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			140	125
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			10	8
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			12	9
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			12	8
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			10	8
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы базового уровня 6 года обучения
(этап Б-6)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			145	130
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами прыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			11	9
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			13	10
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			13	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			11	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы тяжелой атлетики на углубленном уровне
подготовки 1-2 годов обучения
(этап У-1 и У-2)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на обе ноги	См.	Не менее	
			150	155
2.	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкивание двумя ногами напрыгнуть на скамейку и вернуться в И.П. (в течение 10 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях руки за головой. Поднимание туловища до касания бёдер локтями, вернуться в И.П. (в течение 30 сек.)	Кол-во раз	Не менее	
			14	11
4.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее	
			14	10
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов.	Сек.	Не менее	
			12	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на полу, ноги в коленях не сгибать. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее	
			1	1

Требования к выполнению теста
«Прыжок в длину с места»

На выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног спортсмен имеет право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками одна минута. В протокол вносится лучшая попытка. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток, приземлившись стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» и поднимает белый флажок. После неудачной попытки следует команда «Нет!» и поднимается красный флажок. Это происходит после того, если спортсмен нарушит правила выполнения упражнения.

В прыжке в длину с места спортсмену засчитывается неудачная попытка, если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет предварительный прыжок перед отталкиванием;
- после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

Требование к выполнению теста
«Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с.»

Встать перед гимнастической скамейкой, в основной стойке. По команде «Марш!» спортсмен должен за 10 секунд выполнить максимально возможное количество запрыгиваний на скамью, сгибая ноги в коленных суставах под углом 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка.

Требование к выполнению теста
«Поднимание туловища за 30 с.»

Тест выполняется из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подниманий туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается поднимание туловища, если он:

- не касается поверхности мата тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- не касается локтями бедер.

Требование к выполнению теста
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Исходное положение – упор лежа (юноши – от пола; девушки – от гимнастической скамейки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч уровня параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» спортсмен должен выполнить максимально возможное количество отжиманий, сгибая руки до угла 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается отжимание от пола, если он:

- рук не сгибает под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям;
- ноги и туловище при выполнении нарушают прямую линию;
- руки не выпрямляются при возвращении в исходное положение.

Требование к выполнению теста
«Вис на перекладине с согнутыми руками»

Испытуемый с помощью тренера (инструктора) или скамьи принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу тренера он стремится удержать это

положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже перекладины, секундомер останавливается.

На сдачу теста дается одна попытка.

Требование к выполнению теста

«Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами»

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Испытуемый выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении теста на полу испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении теста на гимнастической скамье испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Спортсмену не засчитывается попытка, если произошло:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Развитие тяжёлой атлетики в России и за рубежом.
2. Правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий.
3. Правила техники безопасности и поведения во время соревнований.
4. Личная гигиена во время и после занятий.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Здоровый образ жизни.
7. Режим дня тяжелоатлета.
8. Питание тяжелоатлета.
9. Экипировка тяжелоатлета и уход за ней.
10. Классификация тяжелоатлетических упражнений.
11. Правила соревнований.
12. Единая Всероссийская классификационная система.
13. Структура тренировочных занятий.
14. Права и обязанности главного судьи соревнований.
15. Права и обязанности судейской коллегии обеспечивающих выступление на соревнованиях.
16. Права и обязанности участников соревнований.
17. Основные физические качества тяжелоатлета.

18. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств тяжелоатлета.
19. Составить комплекс упражнений для рывковой тренировки.
20. Составить комплекс упражнений для толчковой тренировки.
21. Составить комплекс упражнений для взятия на грудь.
22. Врачебный контроль и самоконтроль.
23. Антидопинговая программа (РусАДА и ВАДА).
24. Средства восстановления и их влияние на спортивную подготовку.
25. Оборудование и инвентарь.
26. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
27. Оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

Информационное обеспечение.

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 21.02.2013г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. № 325).
4. «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике». Учебное пособие для тренеров. Медведев А.С.-М ФКиС 1986г.
5. «Женская тяжелая атлетика, проблемы и перспективы».- Горулев П.С., Румянцев Э.Д.-М. Теория и практика физической культуры.- 2004г.
6. «Спортивная тренировка как предмет системного исследования».- В.П.Кубаткин –М.
7. «Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов».- В.В.Марченко, В.Н.Рогозин. М- Теория и практика физической культуры.- 2004г.
8. «Основы спортивной тренировки»-Учебно-методическое пособие. Волгоград. Издательство Волгоградского государственного университета - 2001г.
9. «Подготовка юного тяжелоатлета»-Дворкин Л.С.,-М., Советский спорт,2006г.
10. «Система подготовки в олимпийском спорте».-Платонов В.Н.,- Олимпийская литература, 2004г.

Интернет-ресурсы

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки РФ/
Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	www.kubansport.ru
Федерация тяжелой атлетики России	www www.rfwf.ru