

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Петуховская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «Петуховская ДЮСШ»
протокол № 3 от 28.08.2020 г.



К.В. Горохов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации 10 лет

Разработчики: Кривошеев Григорий Олегович,
Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике
Тихомирова Елена Николаевна,
заместитель директора по УВР.

Рецензенты:
Горохов Константин Викторович
Директор МБУДО «Петуховская ДЮСШ»

г. Петухово
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | | |
|----------|---|---------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 стр. |
| 2 | Учебный план | 7 стр. |
| 3 | Методическая часть | 9 стр. |
| 3.1 | Методика и содержание работы по предметным областям | 9 стр. |
| 3.2 | Рабочие программы по предметным областям | 14 стр. |
| 3.3 | Объемы учебных нагрузок | 22 стр. |
| 3.4 | Методические материалы | 23 стр. |
| 3.5 | Методы выявления и отбора одаренных детей | 24 стр. |
| 3.6 | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 25 стр. |
| 4 | План воспитательной и профориентационной работы | 26 стр. |
| 5 | Система контроля | 29 стр. |
| 6 | Перечень информационного обеспечения | 32 стр. |
| | Приложение 1 | |
| | Приложение 2 | |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок.

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

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

Занятия тяжелой атлетикой полезны тем, что способствуют эффективному поддержанию общего тонуса организма, увеличивается сила мышц и суставов, система кровоснабжения приходит в норму. Развивается скоростно-силовая подготовка занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 9 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (2 года).

Наполняемость групп (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

| Уровень сложности | Год обучения | Минимальное количество обучающихся в группе |
|-------------------|--------------|---|
| Базовый | 1 | 15 |
| | 2 | 14 |
| | 3 | 14 |
| | 4 | 12 |
| | 5 | 12 |
| | 6 | 10 |
| Углубленный | 1 | 8 |
| | 2 | 8 |

Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

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.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов 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, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

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

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

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

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

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 специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Тяжелая атлетика»** для базового уровня:

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 к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Тяжелая атлетика»** для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида 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;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:

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.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по Программе содержит:

- план учебного процесса по предметным областям (Таблица 3);
- план учебного процесса по формам учебной нагрузки (Таблица 4);
- календарный учебный график (Приложение 1);
- расписание учебных занятий (Приложение 2).

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки в академических часах из расчета на 46 недель образовательного процесса. Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового или углубленного уровня Программы (Таблица 2).

Таблица 2

| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности Программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности Программы |
|----------|---|--|--|
| 1 | Обязательные предметные области | | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 15 | 15 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 30 | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | - | 15 |
| 1.4 | Тяжелая атлетика | 30 | 30 |
| 1.5 | Основы профессионального самоопределения | - | 15 |
| 2 | Вариативные предметные области | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 15 | 10 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 10 | 15 |

Таблица 3

| № п/п | Наименование предметных областей | Общий объем учебной нагрузки | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
|--------------------|---|------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| 1 | Обязательные предметные области | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 496 | 41 | 41 | 55 | 55 | 69 | 69 | 83 | 83 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 664 | 83 | 83 | 111 | 111 | 138 | 138 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 166 | - | - | - | - | - | - | 83 | 83 |
| 1.4 | Тяжелая атлетика | 994 | 83 | 83 | 111 | 111 | 138 | 138 | 165 | 165 |
| 1.5 | Основы профессионального самоопределения | 166 | - | - | - | - | - | - | 83 | 83 |
| 2 | Вариативные предметные области | | | | | | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 440 | 41 | 41 | 55 | 55 | 69 | 69 | 55 | 55 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 386 | 28 | 28 | 36 | 36 | 46 | 46 | 83 | 83 |
| Всего часов | | 3312 | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 | 552 |
| | | | 2208 | | | | | | 1104 | |

Таблица 4

| № п/п | Формы предметной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
|--------------------|---|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------------------|------------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| 1 | Практические занятия (включая теоретическую подготовку) | 3100 | 257 | 257 | 344 | 344 | 431 | 431 | 518 | 518 |
| 1.1 | <i>Тренировочные мероприятия</i> | <i>в соответствии с утвержденным расписанием</i> | | | | | | | | |
| 1.2 | <i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i> | <i>согласно календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий</i> | | | | | | | | |
| 2 | Самостоятельная работа | 164 | 13 | 13 | 18 | 18 | 23 | 23 | 28 | 28 |
| 3 | Аттестация (в форме собеседования, тестирования) | 48 | согласно календарному учебному графику | | | | | | | |
| 3.1 | Промежуточная аттестация | 42 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - |
| 3.2 | Итоговая аттестация | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |
| Всего часов | | 3312 | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 | 552 |
| | | | 2208 | | | | | | 1104 | |

Самостоятельная работа выполняется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» реализуется во время практических занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной форме в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Наименование тем для базового уровня:

- 1) История развития спорта;
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) Знания, умения и навыки гигиены;

- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- 6) Основы здорового питания;
- 7) Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- 8) Инструкторская и судейская подготовка.

Наименование тем для углубленного уровня:

- 1) История развития избранного вида спорта;
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- 3) Этические вопросы спорта;
- 4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- 5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- 6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- 7) Основы спортивного питания;
- 8) Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- 9) Инструкторская и судейская подготовка.

Предметная область **«Общая физическая подготовка»** (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Предметная область **«Специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня (СФП) в тяжелой атлетике тесно связана с развитием качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники выполнения

тяжелоатлетических упражнений и их закрепления. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательной деятельности.

Средствами СФП являются специальные и специально-подготовительные упражнения. Специальные и специально-подготовительные упражнения осуществляются во второй половине подготовительной части учебного занятия, чтобы подготовить организм к специфической работе, а также в основной части занятия при разучивании техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Предметная область «Тяжелая атлетика» включает овладение соревновательными упражнениями (толчок, рывок). Тяжелая атлетика имеет своей целью поднятие максимальных тяжестей. Это требует изучения техники соревновательных упражнений в сочетании со снарядом. Несоблюдение этих принципиальных требований равнозначно овладению ошибочной техникой движений, так как при незначительных нагрузках динамическая нагрузка в фазах ускорения и торможения штанги не достигает необходимой величины.

Эта комплексность силовой способности в сочетании с техникой является характерной чертой в тренировочном процессе и требует применения ряда дополнительных упражнений, которые необходимы специально для развития мышц. Разучивание этих упражнений (например, сгибание колен, упражнение на растягивание и т.д.) следует параллельно с разучиванием соревновательных упражнений. Вместе с соревновательными упражнениями, которые начинаются с легких грузов, постоянно увеличивается и вес штанги, для того чтобы в конечном итоге развить силу и освоить соревновательную технику. Для развития мышечной массы требуется и правильное питание с повышенным содержанием белка.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (Таблица 5), которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных состязаниях необходимо вырабатывать у тяжелоатлетов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Таблица 5

| Виды соревнований | Уровни сложности | | | | |
|-------------------|------------------|-------|---------|---------|-------------|
| | базовый | | | | углубленный |
| | 1 год | 2 год | 3-4 год | 5-6 год | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика (Таблица 6) является продолжением образовательного процесса тяжелоатлетов, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по тяжелой атлетике.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Таблица 6

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики |
|----------------------------------|----------------|--|
| Базовый уровень 3 и 4 год | инструкторская | Обучающиеся овладевают принятой в тяжелой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. |
| | судейская | Изучение основных положений правил по тяжелой атлетике. Судейство соревнований в роли хронометриста. |
| 5 год | инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. |
| | судейская | Судейство соревнований в роли судьи на перерывах. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 6 год | инструкторская | Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия. |
| | судейская | Участие в судействе соревнований в качестве технического контролера. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| Углубленный уровень 1 и 2 год | инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях. |

| | | |
|--|-----------|---|
| | судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших тяжелоатлетов. |
|--|-----------|---|

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, полноценные разминки и заключительные части учебных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона учебных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня ориентирована на самоопределение обучающихся с выбором профессии, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности и готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее. Основой профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Средства обучения являются беседы, диспуты, круглые столы, рассказы, показы, демонстрации, мастер-классы, инструкторская и судейская практика, практические целевые занятия, встречи, экскурсии и т.д.

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»** направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) вызывают эмоциональный интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, являются первостепенным средством формирования коллектива, развитию личностных качеств. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

В данной предметной области применяются упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивной акробатики и гимнастики (кувырки, перекаты, группировки, перевороты, висы, упоры, подтягивания и другие).

Предметная область **«Спортивное и специальное оборудование»** направлена на формирование знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта, умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря.

Средства обучения: сообщения, беседы, использование наглядного материала, просмотр видеофильмов и т.д.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом теоретической подготовки для базового уровня (Таблица 7) и углубленного уровня (Таблица 8).

Таблица 7

| № п/п | Темы | Базовый уровень | | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| 1 | История развития спорта | 4 | 4 | 7 | 7 | 9 | 9 |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 2 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Гигиенические знания, умения и навыки | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 6 | Основы здорового питания | 8 | 8 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 7 | Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 8 | Инструкторская и судейская подготовка | - | - | 7 | 7 | 10 | 10 |
| Всего часов | | 38 | 41 | 41 | 55 | 55 | 69 |

Краткое содержание тем для базового уровня:

1) История развития спорта

Возникновение и развитие российского спорта. Олимпийское движение.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, совершенствования функциональных и двигательных возможностей детей и подростков, гармоничного физического и духовного развития личности. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. ВФСК «Готов к труду и обороне». Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам, касающимся физической культуры и спорта.

4) Знания, умения и навыки гигиены

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Понятие о ЗОЖ.

6) Основы здорового питания

Особое значение питания для растущего организма. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.

7) Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тяжелой атлетике, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

8) Инструкторская и судейская подготовка

Таблица 8

| № п/п | Темы | Углубленный уровень | |
|--------------------|---|---------------------|-----------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1 | Истории развития тяжелой атлетики | 9 | 9 |
| 2 | Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни | 8 | 8 |
| 3 | Этические вопросы спорта | 9 | 9 |
| 4 | Основы общероссийских и международных антидопинговых правил | 10 | 10 |
| 5 | Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по тяжелой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований | 10 | 10 |
| 6 | Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта | 8 | 8 |
| 7 | Основы спортивного питания | 9 | 9 |
| 8 | Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой | 8 | 8 |
| 9 | Инструкторская и судейская подготовка | 12 | 12 |
| Всего часов | | 76 | 83 |

Краткое содержание тем для углубленного уровня:

1) История развития тяжелой атлетики

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Победы советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.

2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.

3) Этические вопросы спорта

Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.

4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список. Тестирование. Санкции.

5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по тяжелой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований

Правила тяжелой атлетики как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

7) Основы спортивного питания

Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

8) Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тяжелой атлетике, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

9) Инструкторская и судейская подготовка

Предметная область «**Общая физическая подготовка**»

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Упражнения в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

для ног – вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Различные виды прыжков.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в

руках гантели или другие снаряды, выжимание дисков от штанги, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, гирей;

быстроты – бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, боксирование, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления;

ловкости – акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» (для углубленного уровня)

Специально-подготовительные упражнения

Подъем штанги на грудь с полуподседом, с плинтов, без подседа.

Наклоны со штангой на плечах.

Приседания со штангой на плечах, на груди.

Прыжки со штангой на груди и плечах.

Жим.

Толчок штанги с плеч.

Разгибание рук со штангой из-за головы.

Предметная область «**Тяжелая атлетика**»

Базовый уровень

Первый год обучения

Необходимо освоить следующие элементы техники классических упражнений:

1) Рывок

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

1.2. Подъем штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

1.4. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед.

1.5. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

2) Толчок

2.1. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

2.3. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

2.5. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении точка.

Второй год обучения

Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений, рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед.

Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножниц, швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.

Третий год обучения

Специальные упражнения для рывка: упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, из положения фиксации штанги медленное опускание на помост или до вися, из положения стоя со штангой в руках медленное опускание ее сгибанием ног и туловища, медленное приседание со штангой вверху на прямых руках.

Специальные упражнения для толчка: описанные упражнения для рывка, но с иной шириной хвата, упоры в положении полуприседа перед посылом штанги вверх, упоры при различных углах сгибания рук в локтевых суставах, упоры грудью в закрепленный гриф на различных этапах вставания после подседа, медленные приседания со штангой на груди.

Четвертый год обучения

Специальные упражнения для рывка: рывок штанги с полуподседом, с полуподседом с вися, без подседа, рывок штанги из вися без подседа и рывок с плитов без подседа, рывок штанги с подседом ножницами из вися, рывок с плитов с подседом ножницами, рывок из вися с подседом разножкой, рывок с плитов с подседом разножкой, тяга рывковая, тяга рывковая с плитов, из вися,

подъем штанги на грудь широким хватом, приседания в выпаде со штангой сверху на выпрямленных руках.

Специальные упражнения для толчка: тяга толчковая, стоя на подставке и с плитов различной высоты, подъем штанги на грудь с подседом, на грудь из виса с подседом, подъем на грудь с плитов с подседом, толчок штанги от груди, приседание со штангой сверху на выпрямленных руках (хват толчковый).

Пятый год обучения

Специальные упражнения для рывка: швунг рывковый на подставки, уходы рывковые в низкий сед.

Специальные упражнения для толчка: подъем штанги на грудь без подседа, швунг жимовой из седа.

Шестой год обучения

Дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений, применение изученного двигательного действия с максимальными отягощениями, многократное повторение технических приемов в стандартных и меняющихся условиях.

Углубленный уровень

Первый год обучения

Упражнения максимально приближены к соревновательной деятельности. Техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий, совершенствования техники рывка и толчка.

Второй год обучения

Совершенствование техники рывка и толчка. Объем нагрузки меняется в зависимости от количества упражнений на занятии, количества подходов, числа подъемов штанги и интервалов отдыха между подходами.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Программный материал реализуется в соответствии с планом мероприятий, направленных на предпрофессиональную подготовку обучающихся (Таблица 9).

Таблица 9

| № п/п | Мероприятия | Углубленный уровень | |
|-------|---|---------------------|-------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1 | Знакомство обучающихся с разнообразием профессий физкультурно-спортивной направленности | 11 | 11 |
| 2 | Цикл бесед «Тренер – это не профессия, это – призвание!» | 8 | 8 |
| 3 | Мастер-классы с известными спортсменами и тренерами | 10 | 10 |
| 4 | Участие в проведении учебных занятий | 16 | 146 |
| 5 | Участие в судействе соревнований | 11 | 11 |
| 6 | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий группы, школы | 12 | 12 |
| 7 | Встречи с представителями учебных заведений, экскурсии в профессиональные образовательные организации | 7 | 7 |

| | | | |
|--------------------|---|-----------|-----------|
| 8 | Другие мероприятия (просмотр фильмов, слайдов, диспуты, экскурсии и т.д.) | 8 | 8 |
| Всего часов | | 76 | 83 |

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры

По двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием). По образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки). Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты). По преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание). По преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (с короткими перебежками, с бегом на скорость). По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. По преимущественному проявлению «выносливости» - игры 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.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика

Различные кувырки (вперед, назад, боком), перекаты, группировки, стойки на лопатках, на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других

систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влияя на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Требования к спортивному залу по подготовке к проведению занятий. Помост. Спортивное оборудование: штанги, грифы, диски, плиты, стойки для приседания со штангой, канат, турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, электронные весы, гимнастические маты, зеркало и др. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, гири, гантели, секундомер и др. Правила хранения спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивная одежда и экипировка тяжелоатлета.

Использование спортивного оборудования и инвентаря на учебных занятиях.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка (Таблица 10) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности. Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать на базовом уровне - 2-х часов, на углубленном уровне - 3-х часов.

Таблица 10

| Уровни сложности | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество учебных занятий в неделю |
|------------------|--------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Базовый | 1 | 6 | 276 | 3 |
| | 2 | 6 | 276 | |
| | 3 | 8 | 368 | 4 |
| | 4 | 8 | 368 | |
| | 5 | 10 | 460 | 5 |
| | 6 | 10 | 460 | |
| Углубленный | 1 | 12 | 552 | 4-6 |
| | 2 | 12 | 552 | |

3.4 Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся, как единый процесс, подчиняющийся определенным принципам:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по уровням и годам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативности – предусматривает в зависимости от уровня многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Базовый уровень сложности

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации тяжелая атлетика и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники тяжелой атлетики.

Основные методы выполнения упражнений: контрольных усилий, повторных усилий, динамических усилий, игровой, вариативный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической

подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Углубленный уровень сложности

Основная цель: углубленное овладение техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала самбо; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: контрольных усилий, повторных усилий, динамических усилий, миометрический, изометрический, плиометрический, метод комбинированного режима, метод принудительного растяжения мышц, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. 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 обучающегося 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 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 возможностей 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.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по тяжелой атлетике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На учебных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении образовательного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у тяжелоатлетов дружеское и корректное отношение друг к другу.

- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для учебных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного гармоничного развития личности ребенка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство патриотического, нравственного, эстетического, трудового воспитания с учетом особенностей образовательной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося.

Основные направления воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание - воспитание гражданской ответственности и порядочности, чувства любви и гордости за свою страну, край, школу, семью, освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре России, формирование у обучающихся активной жизненной позиции, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе;

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование и развитие целостной личности ребенка, и предполагает становление его отношения к Родине, обществу, коллективу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе, усвоение моральных норм, принципов, развитие качеств гуманизма, чести, долга, доброты, уважительное отношение к

традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, формирование волевых качеств.

Волевые качества – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех на занятии. Например, после достаточно напряженного учебного занятия объявляется о дополнительных подходах, которые необходимо еще провести. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного обучающегося.

Здоровьесберегающее воспитание - обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

Трудовое и профориентационное воспитание представляет собой процесс организации и стимулирования трудовой деятельности обучающихся, формирования у них трудовых умений и навыков, воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к выполняемой работе, стимулирования инициативы, творчества и стремления к достижению более высоких результатов.

Профессиональная ориентация - процесс ознакомления обучающихся с различными видами профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, оказания им помощи в выборе будущей профессии и специальности в соответствии с имеющимися склонностями и способностями.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, родительские собрания, наглядные пособия, стенды, просмотр художественных и документальных фильмов, экскурсии, конкурсы, акции, общественно полезный труд, общественная работа и т.д.

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллективом - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Важным условием успешных воспитательных воздействий является формирование и поддержание традиций в коллективе.

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы учреждения (Таблица 11) и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Таблица 11

| № пп | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|------|--|--|---|
| 1 | Использование в образовательном процессе методов и приемов, направленных на морально-нравственное воспитание обучающихся | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам: - открытое первенство города Кургана памяти кавалера двух орденов Мужества Александра Шараборина; - фестиваль спорта «Спорт против наркотиков»; - открытое первенство ДЮСШ № 4 по тяжелой атлетике, посвященное Дню России. | по календарному плану | директор заместители директора тренеры-преподаватели |
| 3 | Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам | по календарному плану | тренеры-преподаватели |
| 4 | Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий | в течение года | инструкторы-методисты |
| 5 | Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни» при проведении образовательного процесса | в течение года | инструкторы-методисты |
| 6 | Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 7 | Оформление стендов: «Вкус победы им знаком» «Служить Отечеству – это почетно!» | в течение года | инструкторы-методисты |
| 8 | Размещение информации по теме «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4 | в соответствии с историческими и государственными датами | инструкторы-методисты тренеры-преподаватели |
| 9 | Встречи с ветеранами войны, труда и спорта, мастер-классы с известными спортсменами | в течение года | инструкторы-методисты |
| 10 | Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка» «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти) «Зажги свечу памяти!» | май июнь | тренеры-преподаватели |
| 11 | Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!» | май июнь | тренеры-преподаватели |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| 12 | Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые» «Культура разговорной речи» «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть» | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 13 | Диспуты, круглые столы «Здоровье сгубишь-новое не купишь» «Вместо всякой наркоты-с витаминами на ты!» | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 14 | Экскурсии в музеи | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 15 | Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: djossh4kurgan.rf | в течение года | инструкторы-методисты |
| 16 | Историческая «копилка»: сбор материалов, фактов в Летопись школы | в течение года | инструкторы-методисты |
| 17 | Освещение в СМИ о деятельности школы, об успехах обучающихся | в течение года | инструкторы-методисты |
| 18 | Сдача нормативов ВФСК «ГТО» | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 19 | Привлечение к общественно полезному труду | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 20 | Родительские собрания | в течение года | тренеры-препод. |
| 21 | Походы выходного дня, дни здоровья | в течение года | тренеры-препод. |
| 22 | Тематические праздники «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4» «В добрый путь!» (для выпускников) | декабрь июнь | заместители директора |
| 23 | Профориентационная работа: - встречи с представителями профессий и учебных заведений; - индивидуальное консультирование обучающихся; - беседы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя»; - конкурс рисунков «Все профессии важны»; - экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия; - информация на школьных стендах. | в течение года | директор заместители директора тренеры-преподаватели |

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение учебного года, промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем.

Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, вопросы по теоретической части образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, в форме собеседования и тестирования.

Промежуточная аттестация для обучающихся базового уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие российского спорта.
2. Олимпийское движение.
3. Физическая культура и спорт.
4. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического и духовного развития личности.
5. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
6. ВФСК «Готов к труду и обороне».
7. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
8. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
9. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
10. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам, касающимся физической культуры и спорта.
11. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
12. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня.
13. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
14. Понятие о ЗОЖ.
15. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.
16. Правила по технике безопасности.
17. Правила по пожарной безопасности.
18. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тяжелой атлетике, меры их профилактики.
19. Страховка и самостраховка.
20. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «**Общая физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: вис на перекладине с согнутыми руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Вис на перекладине с согнутыми руками (с) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз) | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Нормативы контрольных упражнений для девушек

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Вис на перекладине с согнутыми руками (с) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |

По предметной области «Тяжелая атлетика» принимаются соревновательные упражнения: рывок и толчок.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал (зачет), выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 % и соревновательные упражнения (рывок, толчок - зачет). Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация для обучающихся углубленного уровня

Аттестация для обучающихся углубленного уровня 1 года обучения является промежуточной, для обучающихся углубленного уровня 2 года обучения – итоговой.

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие тяжелой атлетики.
2. Победы советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах, Олимпийских играх.
3. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.
4. Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.
5. Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.
6. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил
7. Основы международных антидопинговых правил
8. Запрещенный список. Тестирование. Санкции.
9. Правила тяжелой атлетики как вида спорта.
10. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.
12. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий избранным видом спорта.
13. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.
14. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

15. Правила по технике безопасности и пожарной безопасности.

16. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тяжелой атлетике, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: вис на перекладине с согнутыми руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | 2 год |
|-------|--|-------|-------|
| 1 | Вис на перекладине с согнутыми руками (с) | 18 | 20 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 25 | 27 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз) | 25 | 26 |

Нормативы контрольных упражнений для девушек

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | 2 год |
|-------|--|-------|-------|
| 1 | Вис на перекладине с согнутыми руками (с) | 16 | 18 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 22 | 23 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 170 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз) | 23 | 24 |

По предметной области «**Тяжелая атлетика**» учитывается участие в соревнованиях и выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации.

По предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» учитывается участие в проведении учебных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или в судействе соревнований.

Аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся получил зачет по предметным областям: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Основы профессионального самоопределения», выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 % и имеет спортивный разряд.

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения. На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. - 600 с.
3. Тяжелая атлетика: справочник. – Москва: Советский спорт, 2006. - 436 с.

4. Основы спортивной тренировки: учебно–методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Скотников, В.Ф. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко. – Москва: Советский спорт, 2005.– 108 с.
7. Горулев, П.С. Тяжелая атлетика (женская): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2005. -104 с.
8. Трофимова, О.Г. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография / О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2010. – 151 с.
9. Беляев, В.С. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: учебное пособие / В.С. Беляев, Л.М. Бибе, Р.Н. Болховский. – Москва: МГПУ, 2006. – 36с.
10. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. / Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2005. – 260 с.
11. Талибов, А.Х. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов / А.Х. Талибов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12. – С. 142-147.
12. Виноградов, Г.П. Методика формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике / Г.П. Виноградов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 53-59.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>
Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>
Спортивный клуб "Шатой" – <http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>
Википедия Тяжелая атлетика - <https://ru.wikipedia.org/Тяжелая атлетика>