

Муниципальное автономное учреждение  
« Спортивная школа олимпийского резерва № 1»



## Программа спортивной подготовки по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта тяжёлая атлетика от 21.02.2013 г. № 73

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки -2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) -4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

Великий Новгород  
2018

## Содержание

- Пояснительная записка..... 3
- Нормативная часть..... 4
- Методическая часть.....13
- Система контроля и зачетные требования..... 21
- Перечень информационного обеспечения.....26
- План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.29

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика от 21.02.2013 г. № 73, с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

Программа адаптирована к условиям муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» и является основным документом при организации и проведении занятий по тяжелой атлетике в МАУ «СШОР № 1» (далее – Учреждение). С учетом обновления условий реализации программы, на основе анализа результатов, качества организации тренировочного процессов коррекция программы может осуществляться ежегодно.

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения.

Программа спортивной подготовки предназначена для занимающихся тяжелой атлетикой, проявляющих устойчивую позитивную динамику спортивных результатов, в том числе выполнение разрядных требований и включает тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На каждый этап данной программы зачисляются занимающиеся, показавшие лучшие результаты по итогам аттестации на предыдущем этапе, на основе решения комиссии учреждения.

**Цель программы** – обеспечить стабильность успешных результатов выступлений на Всероссийских и международных соревнованиях, становление судейских навыков и получение звания судьи 1 категории по тяжелой атлетике; подтверждение нормативов мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса; подготовки кандидатов резервного и основного состава для сборной команды Новгородской области и России.

Этап начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства выступают этапами подготовки для достижения цели программы посредством реализации полноты объема тренировочной и соревновательной деятельности.

**Средства:** дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности; совершенствование техники упражнений; обогащение

соревновательного опыта, развитие высокого уровня волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

**Продолжительность каждого этапа в данной программе** – от 1 года и более.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет, на тренировочный этап – 12 лет, на этап спортивного совершенствования – 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства – 15 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике, минимальный возраст для зачисления занимающихся и **минимальное** количество занимающихся в группе – мужчины (женщины)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный	3-4	12	6-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

**Максимальное** количество занимающихся в группе – мужчины (женщины)

Этапы спортивной подготовки	Максимальное количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	30
Тренировочный	20
Совершенствования спортивного мастерства	10
Высшего спортивного мастерства	10

По решению учредителя лица, проходящие спортивную подготовку и зачисленные на этап высшего спортивного мастерства, могут иметь возраст

старше 18 лет (или соответственно – 23 лет). Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется Уставом учреждения или решением учредителя. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, до окончания тренировочной программы по этапу спортивной подготовки на которой данный спортсмен зачислен, не могут быть отчислены на основании достижения возраста 18 лет (либо более старшего возраста).

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице 1.**

*Таблица 1.*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки: объем времени (в %) от общего объема**

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Теоретическая подготовка (%)	5	5	3	3	3	4
2.	Общая физическая подготовка (%)	50	48	30	25	20	40
3.	Специальная физическая подготовка (%)	43,5	45,5	64,5	69,5	75	54
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,5	1,5	2,5	2,5	2	2,0
	<b>Итого:</b>	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

С учетом указанных пропорций и динамики спортивных результатов ежегодно составляется индивидуальный план спортивной подготовки занимающегося, индивидуально для каждого.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика** представлены в таблице 2

*Таблица 2*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

**Режимы тренировочной работы** определяются Учреждением по представлению тренера – преподавателя. Могут проводиться тренировки для занимающихся на этапах спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства, общее количество занимающихся - не более 8 человек. Для проведения занятий кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с занимающимися.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха. В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Примерный режим тренировочной работы представлен в таблицах 3, 4.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Таблица 3

### Режим тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

					ва	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	644	929	1288	1472
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Объем тренировочной нагрузки начиная с этапа тренировочного 2 г.о. может быть сокращен не более чем на 25% от максимального объема тренировочной нагрузки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица 4

#### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специал	Этап начальной подготовки	



				изации)		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется учреждением, на основе объема муниципально го задания
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.** Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

**Предельные тренировочные нагрузки** не превышают максимального объема тренировочной нагрузки (см. таблицу 3, количество часов в неделю). Контроль осуществляется администрацией учреждения.

**Требования к спортивной экипировке тяжелоатлета:**

- Пояс тяжелоатлетический -16 штук;
- Перчатки тяжелоатлетические-16 штук;
- Туфли тяжелоатлетические (штангетки) -16 штук;
- Трико тяжелоатлетическое -16 штук.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию представлены в таблице 5.

*Таблица 5*

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4

2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнетница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

### **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Открытие групп данной программы производится по согласованию с учредителем (объемом муниципального задания), при условии утверждения списочного состава групп. Количественный и качественный состав групп определяется на основе выполнения нормативов (см. раздел «Система контроля и зачетные требования») по итогам ежегодной аттестации, закрепляется приказом руководителя учреждения.

Критерии отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;
- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

Заключение письменного договора между спортивной школой и законным представителем несовершеннолетнего спортсмена, а также спортсменом, достигшим 14 лет обязательно.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки** распределяется тренером на основе возрастных особенностей, физической подготовленности и анализа динамики спортивных результатов тяжелоатлета по итогам мониторинга в течение года.

**Структура годичного цикла** обеспечивает реализацию задач дальнейшего совершенствования техники соревновательных упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам.

Главный ожидаемый результат - выполнение норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением предыдущих этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно - технического мастерства. Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что, если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства.

Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного среднетренировочного веса к результату в троеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (например, при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и

постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме троеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных спортсменов показывает, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособлять организм атлета, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для

подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Таким образом, при реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки. Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т. е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

***Из рывковых упражнений*** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический.

***Из толчковых упражнений*** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и

из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

*Из дополнительных средств* постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверх. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

1. Общие требования безопасности:
  - 1.1. К занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с данной инструкцией и расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.
  - 1.2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.
  - 1.3. К занятиям допускаются лица, умеющие пользоваться спортивным инвентарем и знающие технику выполнения упражнений.

- 1.4. Проведение занятий должно соответствовать рабочей программы «Тяжелая атлетика» и регламентированным правилам соревнований;
- 1.5. Проинструктировать о том, что запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения: цепочки, серьги, кольца, браслеты, часы).
2. Требования безопасности перед началом занятий:
  - 2.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии каких-либо посторонних предметов в зале.
  - 2.2. Соответствие необходимых для занятий санитарно-гигиенических условий.
  - 2.3. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается пользоваться спортивным инвентарем.
  - 2.4. Проинструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
  - 2.5. Проверить исправность используемого инвентаря, оборудования.
3. Требования безопасности во время занятий:
  - 3.1. Запрещается использовать неисправный инвентарь
  - 3.2. Запрещается поднимать максимальные веса лицам, не имеющим соответствующей подготовки.
  - 3.3. Добавлять или уменьшать вес на штанге необходимо только по одному диску с каждой стороны.
  - 3.4. При подходе на максимальный вес должна быть обеспечена страховка партнером.
  - 3.5. Запрещается умышленно бросать штангу или гантели во время неудачного выполнения упражнения.
  - 3.6. Запрещается выполнение упражнений вдвоем, одновременно в одной рабочей зоне (на одном помосте)
4. Требования безопасности при аварийной ситуации:
  - 4.1. Если произошел несчастный случай необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь.
  - 4.2. Если пострадавший находится в сознании, его необходимо передать под наблюдение врача. При отсутствии сознания расстегнуть одежду, уложить пострадавшего на ровную поверхность, дать понюхать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь.
  - 4.3. Поставить в известность директора спортшколы.
5. Техника безопасности после окончания занятий:
  - 5.1. После окончания занятий необходимо убрать весь инвентарь на соответствующее место.
  - 5.2. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются тренером – преподавателем с учетом пунктов режима тренировочной работы, предельных тренировочных нагрузок и объема соревновательной



деятельности настоящей Программы и фиксируются в индивидуальном плане спортивной подготовки тяжелоатлета.

#### **Рекомендации по планированию спортивных результатов;**

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов осуществляется мониторинг за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с тренировочного этапа.

Основными критериями оценки результативности занятий на этапе высшего спортивного мастерства являются достигнутые результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, включение в состав сборной команды России, состояние здоровья спортсмена.

#### **Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

*Педагогический контроль* является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

*Рекомендации по организации психологической подготовки.* Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки вырабатывается:

- эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований;
- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения) и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Методы формы психологической подготовки:

1. Информирование спортсменов об особенностях развития их личностных особенностей (по результатам диагностики) и особенностей команды;
2. Индивидуальные консультации по психологическим проблемам, выявленным в процессе тренировок и соревнований.
3. Психологический тренинг.
3. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

**Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям** осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений

в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические)- в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 часов. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов.

В планировании и организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, принимает и спортивный врач.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция пловцов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические)- в дни ОФП.

***Педагогические средства восстановления*** включают в себя:

- *рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена.*
- *варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;*
- *разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;*
- *разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.*

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления.***

*Режим дня* спортсмена составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдается оптимальность сочетания учебных и тренировочных занятий.

*Организация питания.* Питание спортсмена подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок организуется многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

*Использование естественных факторов природы.* Выезды на лоно природы, экскурсии рассматриваются как обязательная часть восстановительных мероприятий.

### ***Психологические средства восстановления.***

Используется обучение приёмам психоэмоциональной саморегуляции, аутотренинга, формируются навыки снятия психоэмоционального постсоревновательного напряжения. При наличии соответствующего финансирования не менее 1 раза в год спортивным психологом проводится тренинг.

***Медико-биологическая средства восстановления:*** рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио - и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и другие.

Используются бани и сауны, все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т. д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Фармакологические препараты используются по рекомендации врача.

### **План антидопинговых мероприятий.**

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по тяжелой атлетике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня, при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по тяжелой атлетике. Наличие отдельного плана антидопинговых мероприятий СДЮСШОР № 1 не предполагается.

**План инструкторской и судейской практики** является ежегодным обновляемым компонентом программы (Приложение 3 – на текущий календарный год).

Для этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по тяжелой атлетике 1-й категории. Поэтому занимающийся на данном этапе должен принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря не реже 10 раз ежегодно.

Планирование и распределение занимающихся по видам спортивных соревнований осуществляет тренер – преподаватель ежегодно после утверждения Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШОР № 1 на текущий календарный год (см. раздел 6) и включается в План инструкторской и судейской практики до 15 октября текущего года.

Занимающиеся в итоге (этап высшего спортивного мастерства) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Планирование и распределение занимающихся по группам происходит после формирования групп и включается в План инструкторской и судейской практики до 15 октября ежегодно.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Система контроля основана на критериях отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;
- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

В процессе контроля используются данные, необходимые для учета индивидуальных особенностей спортсменов (таблица 6). Контроль за результатами программы осуществляется ежегодно в процессе аттестации (комиссия создается приказом по учреждению) на основе нормативов для каждого этапа (таблицы 7,8,9,10,11) и выполнения индивидуального плана.

Таблица 6

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Таблица 7

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с.)
	Бег 60 м (не более 8 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100о (не менее 8 раз)

Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Таблица 8

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для групп на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 ° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 ° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Таблица 11

**Нормативы по тяжелой атлетике**

**Мужчины**

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)								
	Взрослые						Юноши 11-15 лет		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
34 кг			-	-	-	-	75,0	70,0	55,0
38 кг			-	-	-	-	80,0	75,0	60,0
42 кг			-	105,0	95,0	90,0	85,0	80,0	65,0
46 кг			135,0	120,0	105,0	95,0	90,0	85,0	70,0
50 кг		180,0	155,0	135,0	120,0	105,0	95,0	90,0	75,0
56 кг	255,0	205,0	175,0	155,0	135,0	120,0	100,0	95,0	80,0
62 кг	285,0	230,0	195,0	175,0	155,0	130,0	110,0	100,0	85,0
69 кг	315,0	255,0	210,0	185,0	165,0	140,0	125,0	110,0	95,0
+69 кг	-	-	-	195,0	175,0	150,0	135,0	115,0	105,0
77 кг	350,0	280,0	240,0	210,0	185,0	160,0	140,0	125,0	110,0
85 кг	365,0	295,0	255,0	225,0	195,0	170,0	145,0	130,0	115,0
94 кг	385,0	310,0	265,0	230,0	200,0	175,0	155,0	135,0	120,0
+94 кг	-	315,0	270,0	235,0	210,0	180,0	160,0	140,0	125,0
105 кг	400,0	320,0	275,0	240,0	215,0	185,0	-	-	-



<b>+105 кг</b>	415,0	325,0	280,0	245,0	220,0	190,0	-	-	-
----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---	---	---

Таблица 12

## Нормативы по тяжелой атлетике

### Женщины

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)								
	Взрослые						Юноши 11-15 лет		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
<b>34 кг</b>	-	-	-	-	-	-	65,0	55,0	45,0
<b>36 кг</b>	-	-	-	-	-	-	70,0	60,0	50,0
<b>40 кг</b>	-	-	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	65,0	55,0
<b>44 кг</b>	-	120,0	105,0	95,0	90,0	85,0	80,0	70,0	60,0
<b>48 кг</b>	165,0	130,0	110,0	100,0	95,0	90,0	85,0	75,0	65,0
<b>53 кг</b>	180,0	140,0	120,0	110,0	105,0	95,0	90,0	80,0	70,0
<b>58 кг</b>	190,0	150,0	130,0	115,0	110,0	100,0	95,0	85,0	75,0
<b>63 кг</b>	205,0	160,0	140,0	125,0	115,0	105,0	100,0	90,0	80,0
<b>69 кг</b>	215,0	170,0	150,0	130,0	120,0	110,0	105,0	95,0	85,0
<b>+69 кг</b>	-	175,0	155,0	135,0	125,0	115,0	110,0	100,0	90,0
<b>75 кг</b>	225,0	180,0	160,0	140,0	130,0	120,0	-	-	-
<b>+75 кг</b>	235,0	190,0	165,0	145,0	135,0	125,0	-	-	-

Для контроля освоения теории и методики тяжелой атлетики в рамках аттестации проводится собеседование на основе представленного перечня вопросов.

### Этап начальной подготовки.

- Знать Российских спортсменов – тяжелоатлетов.
- Значение физкультуры для укрепления здоровья и физического развития.
- Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Тренировочная нагрузка.
- Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- Правила соревнований.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила гигиены до и после тренировки.
- Значение соблюдения режима дня для юного спортсмена. Виды активного отдыха.

- Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
- Устройство штанги.
- Правила поведения на тренировке.
- Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Тренировочный этап.**

- Приводить примеры достижений российских спортсменов – тяжелоатлетов.
- Правила соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации и характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды и характер соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
- Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
- Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.
- Органы дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата и влияние на них занятий тяжелой атлетикой.
- Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления (частота пульса, дыхания).
- Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
- Психогигиена, значение психологической установки.
- Режим дня во время соревнований.
- Спортивные добавки в тяжелой атлетике. Разрешенные спортивные добавки.
- Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.
- Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

- Приводить примеры достижений российских спортсменов – тяжелоатлетов на международных соревнованиях за последний год.
- Условия регистрации рекордов.
- Судейская коллегия: права и обязанности.
- Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Методы построения тренировочного занятия.
- Общероссийские антидопинговые правила.

- Правила организации и судейства квалификационных соревнований по тяжелой атлетике.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
- Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой
- Гигиена мест проживания и занятий спортом.
- Понятие о методах саморегуляции спортсмена.
- Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания.
- Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
- Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
- Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### **Литература.**

- Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
- Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
- Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
- Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
- Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
- Медведев А.С.: Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФИС, 1986.

- Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп.. – М.: ФИС, 1986.
- Тяжелая атлетика: учеб для инст-в физ культ.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
- Тяжелая атлетика: Учебник для ИФК/ Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: ФИС, 1988 г.
- Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод.пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
- Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
- Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.

#### **Интернет – источники:**

- Федерация тяжелой атлетике России. [www.rfwf.ru/](http://www.rfwf.ru/)
- Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
- Олимпийский Комитет России. <http://olympic.ru>
- Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <http://www.rusada.ru/>
- Департамент по физической культуре и спорту Новгородской области. <http://www.sportnov.ru/>
- Управление по физической культуре и спорту Администрации Великого Новгорода. <http://novgorodsport.ru/>
- Официальный сайт МАОУДО «СДЮСШОР № 1». <http://sdushor1.sila.narod.ru/>

#### **Аудиовизуальные средства.**

- Тяжелая атлетика. Совершенствование мастерства.[http://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=nrg-5cSgUXI&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&path=wizard&\\_id=1435614371044](http://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=nrg-5cSgUXI&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&path=wizard&_id=1435614371044)
- Тяжелая атлетика. Чемпионат Европы, 2015.[http://yandex.ru/video/search?p=2&filmId=YDLGcws0UXI&text=видео%20тяжелая%20атлетика&path=wizard&\\_id=1435614632545](http://yandex.ru/video/search?p=2&filmId=YDLGcws0UXI&text=видео%20тяжелая%20атлетика&path=wizard&_id=1435614632545)
- Тяжелая атлетика. Тренируются профессионалы. <http://yandex.ru/video/search?filmId=wVPuXLtwUXI&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&path=wizard>

- Презентации. «Конфликты в спорте», «Проблемы мотивации в спорте».

## **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новгородской области, Великого Новгорода. План на текущий календарный год – Приложение 1.