

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8

Принята на заседании
педагогического совета
«25» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ №8

В.А. Кузнецов
Приказ № 04-ур от 01.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: весь период

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: 10 - 30 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная, очно-заочная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Е.А. Козельская - заместитель директора

г. Краснодар, 2025 год

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	17
	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	24
2.6.	Список литературы	35

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа	Спортивно-оздоровительная группа
Автор	Елена Александровна Козельская
Название программы	тяжелая атлетика
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Вид	Модифицированная
Цель программы	развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий тяжелой атлетикой
Предметы обучения	Спортивные знания и навыки
Срок освоения	1 год
Возраст учащихся	7-18 лет
Форма обучения	Разновозрастная группа учащихся
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа и один раз 1 час.
Формы аттестации	Тестовые зачеты.
Наполняемость группы	10-20 учащихся
Форма детского объединения	Группа

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Минобрнауки России.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ ИРО КК2024 года.
- Устава МБОУ ДО СШ №8.

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена важным образом на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.

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

Система программы по тяжелой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия тяжелой атлетикой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения

подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 7 лет к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, развитии основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида спорта тяжелая атлетика.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

1.1.3. Отличительные особенности

Во время занятия тяжелой атлетикой, следует учитывать ряд особенностей исполнения элементов. Самая главная задача, которая стоит перед спортсменами в тяжелой атлетике – это поднятие, максимально возможных, тяжелых весов. В свою очередь, это требует не только физической подготовки, но и мастерства выполнения определенных техник со штангой. Так, ошибки в изучении и освоении этих техник, не позволят достигнуть нужной величины ускорения и торможения штанги, при динамических нагрузках. Сочетание силовой подготовки с техническими требованиями, предъявляемых перед атлетами, является отличительной чертой методики работы и тренировок в тяжелой атлетике.

Спортсмены, для правильного развития, должны применять большое количество дополнительных упражнений для полноценного развития мышц. Соответственно, для развития мышечной массы, необходимо строго придерживаться усиленного питания, с повышенным содержанием белков. Базовые упражнения, такие как сгибание ног, специальная растяжка, должны изучаться и практиковаться одновременно с соревновательными упражнениями. Начинать следует с небольших грузов, постепенно увеличивая нагрузку и количество повторений. Со временем, кроме больших весов, придет и техника выполнения упражнений.

1.1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей (с 7 до 18 лет).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 7 лет.

Наполняемость группы – 10-20 человек.

Перечень необходимых документов для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или копию паспорта) ребенка;
- копия паспорта одного из родителей, либо иного законного представителя;

- доверенность, оформленная в установленном порядке, подтверждающая полномочия лица, заменяющего родителей (опекуна, попечителя);
- заявление о зачислении в школу в установленной форме;
- медицинское заключение о допуске к занятиям тяжелой атлетикой, с установленной группой здоровья;
- согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы - ознакомительный.

Годовой объем учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 220 часов.

Срок освоения программы составляет – весь период.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий.

1.1.6. Формы обучения – очная, очно-заочная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4).

Основная форма занятий – групповая с индивидуальным подходом.

1.1.7. Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 10-20 человек.

Обучение тяжелой атлетикой по данной программе осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в тяжелой атлетике, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: знакомство с видом спорта тяжелая атлетика, расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта с раннего детского возраста и осуществление осознанного выбора занятий в дальнейшем.

Задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях тяжелой атлетикой;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и тяжелой атлетикой;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;
- развитие физических кондиций;
- обучение технике физических упражнений и двигательных действий в тяжелой атлетике;
- профилактика опорно-двигательной системы детей (плоскостопие, сколиоз).

1.3. Содержание программы

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в тяжелой атлетике, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.3.1. Учебный план

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу снижен на 1 час в неделю, не более чем на 17% от годового тренировочного объема (в соответствии с Приложением 1 Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта").

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий по следующим предметным областям:

Предметная область	Спортивно-
--------------------	------------

	оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	11
Общая физическая подготовка	101
Специальная физическая подготовка	108
Общий годовой объем	220
Часы в неделю	5

Примерный годовой план распределения учебных часов

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 44 недели												
	Соотнош ение в %	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
Теория и методика физической культуры и спорта	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Общая физическая подготовка	46	10	11	9	10	7	9	10	11	8	9	7	101
Специальная физическая подготовка	49	11	10	10	13	9	10	11	10	8	10	6	108
ИТОГО	100	22	22	20	24	17	20	22	22	17	20	14	220

1.3.2. Содержание программы

I. Теория и методика физической культуры и спорта

Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта тяжелая атлетика, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка (10 час.)

Теоретическая часть. Теоретическая подготовка тяжелоатлетов направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным

вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером-преподавателем.

Темы занятий:

- правила соревнований, их организация и проведение;
- техника и тактика тяжелой атлетики;
- предупреждение травматизма;
- планирование спортивной тренировки.

Тема № 1 Правила соревнований, их организация и проведение (3 час.)

Значение соревнований, соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи на помосте, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Тяжелоатлетический зал. Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Тема № 2 Техника и тактика тяжелой атлетики (3 час.)

Понятие о технике в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения подъема штанги. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Тема № 3 Предупреждение травматизма (2 час.)

К занятиям по тяжелой атлетике допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья заниматься тяжелой атлетикой, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Основами профилактики спортивных травм являются:

- выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями;
- составление планов и выбор методики тренировок (занятий) в соответствии не только с программой, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и собственной тренированности;
- умение быстро перестраивать методику занятия в соответствии с изменением самочувствия, климатическими условиями и состоянием мест занятий;
- строгая последовательность расположения материала в планах, подготовка к сложным упражнениям и нормативам, широкое использование подводящих упражнений;
- полноценная разминка;
- исключение перегрузки;
- обеспечение страховки и соблюдением правил техники безопасности.

Профилактика повреждений

- специальная подготовка мышечного и связочного аппаратов к выполнению спортивных движений;
- обучение технически сложным упражнениям с использованием необходимого числа подводящих упражнений и страховки;
- строгое распределение занимающихся в группе по весовым категориям;
- тщательное выполнение полноценной разминки;
- контроль над состоянием инвентаря, оборудования и мест занятий.

Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить)

Наибольшую сложность при самоконтроле представляет проведение функциональных проб. Из них наиболее доступна ортостатическая проба (регистрация ЧСС на лучевой артерии в горизонтальном и вертикальном положении). Эта проба дает важную информацию т.к. изменение положения тела в пространстве являются элементами физической деятельности. У здорового человека эта разность не должна превышать 20 ударов/мин., у спортсменов 8 – 12 ударов/минуту.

Общие требования безопасности на занятиях по тяжелой атлетике

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.
2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата не должны иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или

натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

7) При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

8) После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь. Данное требование скорее относиться уже не к технике травмобезопасности, а к культуре поведения спортсмена в зале силовой подготовки.

Тема № 4 Планирование спортивной тренировки (2 час.)

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

II. Общая физическая подготовка (101 час.)

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами тяжелой атлетики проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные,

попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Основными средствами **специальной физической подготовки** являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с

мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой

положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъем одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъем корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

III. Специальная физическая подготовка (108 час.)

Благодаря специальной физической подготовке у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Развитие силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног.

Развитие 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.

Развитие выносливости: подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления.

Развитие гибкости: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, упражнения у гимнастической стенки или у стола, с палкой. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развитие ловкости: спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьбу, эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на ограниченной опоре.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

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

- груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т. д.);
- упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в висе, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед со штангой на прямых руках, упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);
 - упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.;
 - упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук в верх, в перед, в стороны и т. д., разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;
 - упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;
 - упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

Самостоятельная работа

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

1) Тренер проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Тренер разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Макс, Сферум).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и

способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны знать правила по тяжелой атлетике, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами являются:

- знать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- знать и владеть опытом организации самостоятельных систематических занятий тяжелой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- применять знания в организации активного отдыха и досуга;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
- знать и применять технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных, познавательных и тренировочных задач;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- уметь осознанно выражать и высказывать свои чувства и мысли;
- владеть физическими и специальными качествами;

• поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- уметь вести диалог;
- владеть нормами социального поведения, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам;
- знать и владеть приемами в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- знать и владеть приемами самоконтроля в процессе занятий тяжелой атлетикой
- знать и применять гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности к тяжелой атлетике, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации спорта среди молодежи.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября.

Окончание учебного года 31 августа г.

Количество учебных недель в учебном году – 44

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения УТЗ	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	10				
		Специальная физическая подготовка	11				
2	октябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	10				
		Специальная физическая подготовка	11				
3	ноябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	9				
		Специальная физическая подготовка	10				
4	декабрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	11				
		Специальная физическая подготовка	12				
5	январь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	8				
		Специальная физическая подготовка	8				
6	февраль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	9				
		Специальная физическая подготовка	10				
7	март	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация
		Общая физическая подготовка	10				

		Специальная физическая подготовка	11	расписанию	практикум		упражнений
8	апрель	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	10				
		Специальная физическая подготовка	11				
9	май	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	8				
		Специальная физическая подготовка	8				
10	июнь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	9				
		Специальная физическая подготовка	10				
11	июль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая физическая подготовка	7				
		Специальная физическая подготовка	6				
Общий годовой объем			220				

2.2. Условия реализации программы

На занятиях необходимо иметь спортивную форму. Наилучшим выбором для занятий тяжелой атлетикой является компрессионная одежда. Ее основное преимущество в том, что она улучшает кровоток в мышцах и тканях, которые нуждаются в усиленном снабжении кислородом во время занятий. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный тренажёрами и спортивными снарядами.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- помост тяжелоатлетический - 4 комплекта;
- штанга тяжелоатлетическая - 8 комплектов;
- весы до 200 кг - 2 штуки;
- магнетица – 2 штуки;
- зеркало настенное 0,6 х 2 м – 8 комплектов;
- табло информационное световое электронное -2 комплекта;

Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения:

- гантели переменной массы от 3 до 12 кг – 2 пары;
- гири спортивные 16, 24 и 32 кг - 2 комплекта;
- кушетка массажная – 2 штуки;
- маты гимнастические – 10 штук;
- перекладина гимнастическая – 1 штука;
- Плинты для штангистов – 3 пары;
- скамейка гимнастическая – 3 штуки;
- стеллаж для хранения дисков и штанг – 5 штук;
- стеллаж для хранения гантелей – 1 штука;
- стенка гимнастическая – 5 штук;
- стойки для приседания со штангой – 2 штуки;
- секундомер – 3 штуки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса: уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта тяжелая атлетика.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером - преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

2.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической подготовке:

Возраст учащихся: 7-10 лет

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3х10м (с)	10,4	10	9,8	9,5	9	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

Возраст учащихся: 11-13 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3х10м (с)	10	9,8	9,5	9	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

Возраст учащихся: 14-15 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5	5,3	5,0	4,5	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20

	раз)										
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

Возраст учащихся: 16-17 лет

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3х10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
3	Бег 800 м (мин, секунд)	4,5	4,2	4,0	3,5	3,3	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Хорошая физическая подготовка тяжелоатлета является основой для совершенствования других сторон его подготовки. Физической подготовке начинающего тяжелоатлета уделяется большое внимание. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовкой начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений,

направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется специальная, физическая и волевая подготовка. Обучение технике тяжелой атлетики является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки тяжелой атлетики. Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям тяжелой атлетикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся тяжелой атлетикой, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания по виду спорта тяжелая атлетика и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо Вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для тяжелоатлетов. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого один раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Методической основой применения упражнений с отягощениями для всех без исключения возрастных групп является обязательная вариативность тренировочного процесса:

- изменение числа повторений, подходов и времени отдыха между подходами;
- варьирование компонентов тренировочной нагрузки – частота тренировочных занятий, время тренировки, объем интенсивность, правильность выполнения упражнений, разнообразие и последовательность их

выполнения, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки и т.д.

К росту мышечной массы нужно использовать в тренировочном процессе относительно небольшое количество повторений при достаточном отдыхе между подходами; к улучшению рельефа мускулатуры – необходимо увеличивать количество повторений при уменьшении интервалов отдыха. Однако, чтобы достичь высоких результатов и не перетренироваться, надо периодически чередовать использование больших и сниженных нагрузок, а также по прошествии определенного времени пересматривать программу занятий. Каждый занимающийся должен помочь найти своему тренеру максимально приемлемый для него вариант тренировок, эффективную систему и схему занятий, продуктивную комбинацию подходов и сочетаний тренировочных нагрузок, эффективные веса отягощений и оптимальные интервалы отдыха между подходами, результативную диету. Тогда лишь возможен успех. При всем этом нужно еще исходить из индивидуальных особенностей каждого атлета и соблюдать принципы тренировочной нагрузки:

- постепенное увеличение нагрузки;
- скачкообразное увеличение тренировочной нагрузки;
- переменное увеличение тренировочной нагрузки (сочетание постепенного и скачкообразного увеличения нагрузки);
- чередование нагрузки и отдыха.

Перед началом занятий необходимо размять основные группы мышц, постепенно усиливая интенсивность. После короткого отдыха между упражнениями, также требуется разминка для отдельных групп мышц.

Каждое занятие должно начинаться с 15 – 20 минутной разминки, подготавливающей организм к предстоящей работе. Схема разминки может быть такой:

- ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем;
- гимнастические упражнения для всех мышечных групп;
- упражнения на координацию движений, на расслабление.

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдыхая между подходами, а нужно спокойно ходить, потряхивая работающими мышцами и расслабляя их.

Основой образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам тяжелой атлетики и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С°).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством

тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно- гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3 Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности:

Требования безопасности

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий тяжелой атлетикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

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

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;

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

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям тяжелой атлетикой допускаются лица с 7-18 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

8. К занятиям по тяжелой атлетике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

9. Обучая занимающихся, преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

10. Преподаватель при организации занятия должен следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

11. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

12. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

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

14. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° С, влажность - не более 30-40%.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

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

Требования безопасности во время занятий

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

2. Занятия должны проходить только под руководством преподавателя.

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

4. За 10-15 мин до УТЗ учащиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью тяжелоатлетов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств.

6. Каждый учащийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

7. На занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

8. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

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

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончании занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. По окончании занятий тяжелой атлетикой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

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

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

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

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

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

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

4. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Аптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. Справочник. М.: Физкультура и спорт. 2003.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО/2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019.
3. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005.
4. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. — М. : Советский спорт, 2006.
5. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. — М. : Советский спорт, 2009.
6. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов. М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Уч. пособ. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.
8. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.
9. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.
10. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье. - М.: Физическая культура и спорт, 2011.
11. Фаламеев А.И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелая атлетика. В помощь тренеру. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация тяжелой атлетики России.