

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
комплексная специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва № 13 «Волгарь»**

Утверждаю
Директор МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»

С.С. Тусаров 01.09.2015 г.



Тяжелая атлетика

**Дополнительная программа предпрофессиональной подготовки по
виду спорта тяжелая атлетика**

группа видов спорта: скоростно-силовые виды спорта

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по виду спорта фехтование, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013г. № 730

Принята на педагогическом совете
МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
26.08.2015г. Протокол № 3

Срок реализации программы – 11 лет

Тольятти 2015

Тяжелая атлетика: дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации в детско-юношеских школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва

Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N30530)

Этапы начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Содержание

1. Пояснительная записка -----	3
2. Нормативная часть учебной программы-----	4
3. Основные задачи учебных групп-----	5
4. Планирование и учет учебно- тренировочного процесса -----	6
5. План- схема годовых циклов подготовки -----	14
6. Теоретическая подготовка -----	15
7. Воспитательная работа -----	16
8. Психологическая подготовка-----	16
9. Восстановительные средства и мероприятия -----	17
10. Тренерская и судейская практика-----	17
11. Практический материал -----	18
12. Литература -----	23

Пояснительная записка

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности тяжелой атлетики (мужчины и женщины) в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса тяжелоатлетов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Достоинно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- Проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта;
- Выступать активными популяризаторами тяжелой атлетики в частности и физической культуры и спорта в целом;
- Не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

В настоящее время в тяжелой атлетике проводятся соревнования в 8-ми весовых категориях у мужчин и 7-ми категориях у женщин. По правилам соревнований разряды присваиваются с 14 лет.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов и распределен по группам: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства. Это позволяет предложить тренерам КСДЮСШОР единое направление, выработанное комплексным подходом к оценке, тренировочного процесса в многолетней системе подготовки тяжелоатлетов от новичков до квалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

1.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса

- Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом КСДЮСШОР. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

- Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в КСДЮСШОР.

- В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

- В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

- В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды области и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства.

- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

- Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

- Работа в КСДЮСШОР проводится круглогодично на основании данной программы.

- Поступившие в КСДЮСШОР распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общеподготовленности.

- Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в КСДЮСШОР являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед с тренерами, врачами, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список и перечень вопросов для проведения зачета);

- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

- Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- Участие тяжелоатлетов в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- Тренерская и судейская практика.

- В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Примечание. Учащиеся КСДЮСШОР обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов спортивной техники.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для тяжелоатлетов всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных тяжелоатлетов.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на коней учебного года
НП	1-й год	12-17	12	6	Нормы по ОФП III юн. разряд
ТГ	1-й год	13-15	12	8	II юн. разряд
	2-й год	14-16	12	12	I юн. разряд
	3-й год	15-17	10	16	III разряд
	4-й год	16-18	8	18	II разряд
ССМ	1-й год	с 15 лет	6	22	КМС
	2-й год	с 16 лет	5	24	подтв. КМС
	3-й год	с 17 лет	4	24	МС

1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой учебной группы КСДЮСШОР.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судьи и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

Для групп тренировочного этапа:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение норматива КМС.

Примечание: Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-тренировочный процесс КСДЮСШОР планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

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

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

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

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

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

7. В КСДЮСШОР в отделении тяжелой атлетики должны быть следующие документы планирования и учета работы.

По планированию:

- Годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- План комплектования групп;
- Перспективный план учащегося;
- Учебная программа;
- Учебный план;
- План учебно-тренировочных занятий на год;
- План работы на месяц или на период подготовки;
- План уроков;
- Учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- Расписание занятий;
- Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

- Журнал учета групповых занятий;
- Личные карточки и заявления учащихся;
- Дневники тренировок спортсменов;
- Протоколы соревнований.

**Примерный план распределения учебных часов
для групп НП-1 года обучения
отделения тяжелой атлетики (46 недель, 6 ч/нед.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	14
2	Общая физическая подготовка	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	4	61
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	121
5	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
6	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
7	Инструкторская и судейская практика												0
8	Контрольно- переводные испытания		3							3			6
9	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
10	Медицинское обследование	2								2			4
	Всего	26	28	25	25	26	25	24	25	30	22	20	276

Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4	Основы спортивной подготовки	1
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
8	Основы спортивного питания	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1
11	Просмотр и анализ соревнований	1
	Всего	14

3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	10	119
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	240
5	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	1	2		2		14
6	Соревнования		2	2	2	4	2	2	2	2			18
7	Инструкторская и судейская практика				3	3	3						9
8	Контрольно- переводные испытания		6			2				6			14
9	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1		16
10	Медицинское обследование	5								5			10
	Всего	50	55	48	53	56	53	48	49	57	46	37	552

Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4	Основы спортивной подготовки	3
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	2
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятии х избранным видом спорта	2
11	Просмотр и анализ соревнований	2
	Всего	25

**Примерный план распределения учебных часов
для групп ТГ-2 года обучения
отделения тяжелой атлетики (46 недель, 14 час/нед.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	132
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	286
5	Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2		16
6	Соревнования		2	3	3	4	2	2	2	2			20
7	Инструкторская и судейская практика				3	3	2						8
8	Контрольно- переводные испытания		8							8			16
9	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1		17
10	Медицинское обследование	5								6			11
	Всего	58	65	57	61	62	59	56	57	68	53	48	644

Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	3
4	Основы спортивной подготовки	3
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	3
6	Гигиенические знания, умения и навыки	3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2
11	Просмотр и анализ соревнований	2
	Всего	30

**Примерный план распределения учебных часов
для групп ТГ-3 года обучения
отделения тяжелой атлетики (на 46 недель, 16 час/нед.)**

Разделы подготовки	Месяцы											Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теоретическая подготовка	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	34
Общая физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	115
Специальная физическая подготовка	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	15	171
Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	28	28	30	28	28	28	28	30	28	28	28	312
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	20
Соревнования		2	3	4	4	2	3	2	2			22
Инструкторская и судейская практика				3	4	2	3					12
Контрольно- переводные испытания		4		4	4				6			18
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
Медицинское обследование	4			4					4			12
Всего	66	66	68	75	74	64	67	64	73	61	58	736

Примерный перечень теоретических тем занятий

История развития избранного вида спорта	4
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
Основы законодательства в избранном виде спорта	4
Основы спортивной подготовки	3
Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	3
Гигиенические знания, умения и навыки	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
Основы спортивного питания	3
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3

3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	22	20	20	20	20	222
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	42	42	43	42	42	42	43	42	42	42	42	464
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Соревнования		2	4	4	4	3	3	3	3			26
7	Инструкторская и судейская практика				3	3	3	4	3				16
8	Контрольно- переводные испытания	4	4		4	4				6			22
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	24
10	Медицинское обследование	4			4	4				4			16
	Всего	92	89	91	101	100	91	94	90	97	84	83	1012

Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	6
4	Основы спортивной подготовки	6
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	4
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4
8	Основы спортивного питания	4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
11	Просмотр и анализ соревнований	3
	Всего	46

**Примерный план распределения учебных часов для групп ССМ-2 и 3 года обучения
отделения тяжелой атлетики (на 46 недель, 24 час/нед.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	4	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	50
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	152
3	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	242
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	484
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
6	Соревнования		3	4	4	4	3	3	4	3			28
7	Инструкторская и судейская практика			6	6	6	6	6	6				36
8	Контрольно- переводные испытания	4	4		4	4			4	4			24
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	26
10	Медицинское обследование	4	3		4	3				4			18
	Всего	98	100	102	111	110	100	99	105	101	90	88	1104

Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	6
4	Основы спортивной подготовки	6
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	6
6	Гигиенические знания, умения и навыки	4
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4
8	Основы спортивного питания	4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4
10	Требования техники безопасности при занятия х избранным видом спорта	4
11	Просмотр и анализ соревнований	4
	Всего	50

**Примерные величины тренировочных нагрузок по годам
для тяжелоатлетов спортивной школы**

Группы	НП		ТГ			ССМ		
	1-й год обуч.	1-й год обуч.	2-й год обуч.	3й год обуч.	4-5 й год обуч.	1-й год обуч.	2-й год обуч.	3-й год обуч.
Показатели								
Спортивная подготовка	-	II юн.	I юн. III р.	II р.	I р.	КМС	КМС подтв.	МС
Количество тренировочных дней и тренировочных занятий	Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации							
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)*	4000 5000	6000 7000	7000 9000	9000 11000	11000 13000	13000 15000	15000 17000	16000 19000
КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди	100-200		200 300		200-400		300 500	300-600
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	60-70		65 75		73-77		73-77	
Количество соревнований	3-4		4	5	5		6-8	

* В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения

Физическая подготовка	Этапы подготовки							
	НП	ТГ				ССМ		
	1-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й и 5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Общая физическая подготовка	180 51%	200 46%	220 34%	240 28%	250 24%	280 23%	280 19%	320 21%
Специальная физическая подготовка	175 49%	239 44%	423 66%	607 72%	783 76%	954 77%	160 81%	1232 79%

2.1 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школы определяется:

- Задачами, поставленными в годичном цикле;
- Закономерностями развития и становления спортивной формы;
- Календарем спортивных соревнований.

Этап отбора и начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа – один год. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации – до III разряда. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем. Все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключаящую какие-либо элементы форсирования.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа – до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II-I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов.

Длительность этапа – до 3 лет. Цель – присвоение спортивного разряда КМС.

2.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Программа теоретических занятий

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
7. Методика обучения тяжелоатлетов.
8. Методика тренировки тяжелоатлетов.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа:

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями.

Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки:

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

Для групп тренировочного этапа:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль тяжелоатлетического спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, средствах ОФП. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований по легкой атлетике. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Для групп совершенствования спортивного мастерства.

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

2.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс.

2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- Формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- Развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки спортсменов.

2.5 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

2.6 ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Основной из задач КСДЮСШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и 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. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1.1 СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ОТБОРА И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа с молодыми атлетами начинается с 12-летнего возраста в НП, затем спортсмены переходят в группы ТГ.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах – по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

1.1.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ НА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений: **в первую неделю** проходят все рывковые упражнения; **во вторую** – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); **в третью** – объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** – в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых – на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов, 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

1.1.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОК В ПЕРВОМ КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп НП, как и прежде, представляю в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) на тренировке.

2. В конце марта (во время весенний каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие – в конце декабря.

1.1.3.СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОК ВО ВТОРОМ КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ

Общее количество упражнений за год остается практически прежнем – 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

1.1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 3-ГО ГОДА ПОДГОТОВКИ

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние – май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

За предыдущие 2 года спортсмены должны хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема

штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

1.1.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПЕРВЫХ ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах – не менее 60%. Поскольку первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для группах НП – от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки – 200-300 КПШ.

В группах НП запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений – от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировку по личному усмотрению тренера.

1.1.6. ПРОГРАММА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировок, особенно в группах НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

1.1.7. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗНОСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП – это осуществляется ежегодно и во всех группах подготовки.

1.1.8. ПРОБЛЕМА ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОФП В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ

Дополнительный резерв роста высшего спортивного мастерства заключается в том, что в КСДЮСШОР созданы подготовительные группы детей 10-11 лет. В содержании занятий по ОФП для них следует выделять до 80%, а 20% посвящать главным образом разучиванию и закреплению рациональной техники подъема штанги.

При таком подходе юные тяжелоатлеты смогут преодолевать ступеньки квалификации в более молодом возрасте.

Тренер-преподаватель КСДЮСШОР обязан:

- Осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- Перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- Соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- Ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- По данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- Следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- По установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- Обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психологической целесообразности;
- Составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- Выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных воспитанников;
- Организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- При проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- Повышать свою профессиональную квалификацию;
- Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- Контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- Выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- Иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра.

Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.; ФиС, 2007.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства. Теория и практика физической культуры. 2006. - №11.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.; ФиС, 1970
4. Горунов П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: ФиС, 2005
6. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации. Автореферат. Дис. канд. пед. наук. – М.: 2002
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2006
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений по программе подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся бакалавра и магистра. – М.: 2006.
9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: 2006.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. – М.: 2006.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: ФиС, 2005.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – 4-е изд., перераб. и доп. Под ред. А.Н. Воробьева, 2005
13. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. – М.: 2007.
14. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 2007.
15. Филин В.И. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС 2004.
16. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных с специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: - 2006.
17. Фролов В.И., Лукашев А.А. Соревновательный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. М.: ФиС, 1978.
18. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике. Теория и практика физической культуры. – 2007. -№8.
19. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. ФиС, 2007.
20. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства. Теория и практика физической культуры. 2006. - №11.
21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.; ФиС. 1970.
22. Горунов П.С., Румянцева Э.р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
23. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: ФиС, 2002.
24. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации. Автореферат. Дис. канд. пед. наук. – М.: ,2002.

25. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2006.
26. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений по программе подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся бакалавра и магистра. – М.: 2006
27. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: 2006.
28. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. – М.: 2006.
29. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: ФиС, 2005.
30. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической куль. – 4-е изд., перераб. и доп. Под ред. А.Н. 2008.
31. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи. – М.: 2006.
32. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. – М.: 2007
33. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 2008
34. Филин В.И. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС 2004
35. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных с специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: - 2006
36. Фролов В.И., Лукашев А.А. Соревновательный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. М.: ФиС, 1978.
37. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике. Теория и практика физической культуры. – 2007. -№8.
38. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы. Москва, Советский спорт, 2006.
39. Сандалов Ю.А., Полетаев П.А., Салтыков В.А. Федерация тяжелой атлетики России. Правила соревнований. Москва, ООО «Олимп», 2010.
40. Тяжелая атлетика. Мужчины и женщины. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт, 2005г.
41. Тяжелая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт, 2009г.