

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Региональный центр детско-юношеского туризма

**Рассмотрена**  
на заседании научно-методического совета Центра

Протокол № 3  
от «30» июня 2023 г.



Генеральный директор  
КГАОУ ДО РМЦ

М.В. Кацупий

«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Атлетическая гимнастика»**

Уровень освоения: стартовый  
Возраст учащихся: от 8 до 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Бураков Константин Андреевич,  
тренер-преподаватель

г. Хабаровск  
2023 год

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Агитационная техника »

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель  
директора СП по УВР<sup>1</sup> \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
название СП подпись Ф.И.О.

Методист СП<sup>2</sup> РИДУТ / Кашарова В.С.  
название СП подпись Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Бураков К.А. / тренер-преподаватель  
Ф.И.О. подпись должность

**Заключение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «30» июня 2023 г., протокол № 3.

<sup>1</sup> Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

<sup>2</sup> Методист, сопровождающий процесс разработки и оказывающий консультационную помощь педагогу при реализации ДООП.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;
7. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

#### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Атлетическая гимнастика»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программного материала предполагает изучение основ атлетической гимнастики.

Программа одноуровневого типа, стартового уровня освоения ориентирована на знакомство и освоение знаний, умений и навыков по атлетической гимнастики.

*Актуальность программы.* Системные занятия атлетической гимнастикой являются средством воспитания морально-волевых качеств, силы характера, гармоничного развития учащегося, способом продуцирования в нём физических качеств, познавательной активности, приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, рационально использовать свободное время, к текущему и долгосрочному планированию.

*Адресат программы.* В спортивное объединение «Тяжелая атлетика» принимаются подростки от 8 до 14 лет (мальчики/юноши и

девочки/девушки), желающие заниматься спортом и имеющие справку-допуск к занятиям с группой здоровья от врача-педиатра.

**Форма обучения по ДООП:** очная.

**Срок освоения программы** - 3 года.

Занятия в каждой группе проводятся 3 раза в неделю по два академических часа с перерывом между академическими часами 10 минут.

Программа включает теоретическую и практическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Количество обучающихся в группе – 12 чел.

### **Режим занятий и объем программы**

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
Всего:					756 часов

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях, турнирах внутри объединения;
- обучение инструкторской и судейской практике.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в атлетической гимнастике жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в объединении строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных физических травм.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее укрепление здоровья, а также обучение основам техники тяжёлой атлетики; формирование у обучающихся необходимых умений и навыков в избранном

виде спорта с целью развития и реализации в спортивной деятельности индивидуальных физических возможностей.

**Задачи:**

**Предметные:**

- развить и скорректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособность;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снизить вероятность сезонных заболеваний.

**Метапредметные:**

- ознакомление с техникой и тактикой тяжелой атлетики;
- создать прочную функциональную базу для перехода к специализации,
- изучить основ гигиены;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- изучить историю тяжелой атлетики;
- развить эмоционально-волевую сферу обучающихся.

**Личностные:**

- воспитывать уважительное отношение к сверстникам в группе;
- сформировать интерес к занятиям атлетической гимнастикой;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план 1-го года обучения**

	Тема раздела	Всего (кол- во часов)	Теория (кол- во часов)	Практика (кол-во часов)
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование	4	2	2
2	Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека	3	1	2
3	Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой	4	1	3
4	Популяризация атлетической гимнастики среди подростков и молодёжи	4	1	3
5	Основы гигиены, закаливания, питания и режима юного спортсмена	3	1	2
6	Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж	7	2	5
7	Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	106	10	96

8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее - СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	115	10	105
9	Итоговый контроль	6		6
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>

### Содержание учебного плана 1-го год обучения

**Раздел 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование  
*Теория:* Знакомство с видом спорта Атлетическая гимнастика. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях.

*Практика:* Экскурсия по центру: пожарные выходы, рабочие кабинеты, места для личной гигиены (душ, туалеты). Входящее тестирование. Общая физическая подготовка.

**Раздел 2.** Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека

*Теория:* Влияние правильной дозировки физических нагрузок и упражнений на гармоническое развитие человека. Участие мышц и органов в сложном процессе жизнедеятельности человека. Функциональные изменения в организме человека на занятиях атлетической гимнастикой.

*Практика:* Знакомство с основными упражнениями общей физической подготовки. Выполнение таких упражнений на здоровый образ жизни.

**Раздел 3.** Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой

*Теория:* Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой. Вспомогательные тренажёры: брусья, гантели, гири.

Хранение спортивного инвентаря.

*Практика:* Правила и технический осмотр.

**Раздел 4.** Популяризация тяжелой атлетики среди подростков и молодёжи

*Теория:* Развитие атлетической гимнастики в России. Физическая культура – неотъемлемая составляющая общей культуры народа. Ознакомление учащихся с достижениями известных российских тяжелоатлетов.

*Практика:* Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых и российских соревнованиях.

**Раздел 5.** Основы гигиены, закаливания, питания и режима штангиста

*Теория:* Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания юного штангиста. Питьевой режим юного спортсмена.

*Практика:* Составление режима дня и питьевого режима.

**Раздел 6.** Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж

*Теория:* Показания и противопоказания занятиями атлетической гимнастикой. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Методика ведения дневника самоконтроля.

Понятие о травмах. Травматические повреждения при занятиях атлетической гимнастикой, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля: объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

### **Раздел 7. Общая физическая подготовка (далее - ОФП)**

*Теория:* Виды упражнений общей физической подготовки без предметов

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения: гиперэкстензия на козле для спины (наклоны).

Упражнения на станке для разминки коленных суставов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, жим ногами на станке, отжимание на брусьях, подтягивание (для юношей), отжимание под углом 30° от пола (девушки), выпрыгивание с весом на плечах, прыжки в глубину.

Упражнения для ног: приседание на груди, шаговые приседания с весом, жим ногами, приседание «ножницы», прыжки со штангой.

### **Раздел 8. Специальная физическая подготовка штангистов (далее - СФП)**

*Теория:* Планирование учебной тренировки. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Количество и очередность упражнений в тренировке.

Моральная и психологическая подготовка юного спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях.

*Практика:* Упражнения с гирями и гантелями.

Правила соревнований по атлетической гимнастике. Внутренние соревнования между юными спортсменами.

### **Раздел 9. Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль**

*Практика:* Промежуточный и итоговый контроль: Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки

## **Планируемый результат 1-го год обучения**

### **Предметные:**

- знать и соблюдать правила поведения в тренажерном зале, правила регулирования силовых нагрузок на тренажерах;
- знать историю развития атлетической гимнастики;
- иметь основные навыки гигиены, ЗОЖ;
- правильно выполнять базовые упражнения на тренажерах при сопровождении тренера.

### **Метапредметные:**

- уметь применять полученные знания и терминологию в общении и практической деятельности;
- уметь планировать и регулировать силовую нагрузку;

- уметь оценить свои и соперника основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

#### **Личностные:**

- проявлять познавательный интерес;
- уважительно относиться к сопернику;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

### **Учебный план 2-го года обучения**

	Тема раздела	Всего (кол- во часов)	Теория (кол- во часов)	Практика (кол-во часов)
1	Техника безопасности. Входящее тестирование	4	2	2
2	Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека	3	1	2
3	Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой	2	1	1
4	Популяризация атлетической гимнастики среди подростков и молодёжи	4	1	3
5	Основы гигиены, закаливания, питания и режима юного спортсмена	3	1	2
6	Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж	7	2	5
7	Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	110	10	100
8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее - СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	113	10	103
9	Итоговый контроль	6		6
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>

### **Содержание учебного плана 2-го год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование

*Теория:* Повторение техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях.

*Практика:* Входящее тестирование. Общая физическая подготовка.

**Раздел 2.** Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека

*Теория:* Индивидуальная корректировка правильной дозировки физических нагрузок и упражнений на гармоническое развитие человека.

*Практика:* Выполнение упражнений ОФП.

**Раздел 3.** Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой

*Теория:* Повторное знакомство с оборудованием и инвентарём для занятий атлетической гимнастикой. Вспомогательные тренажёры: брусья, гантели, гири.



*Практика:* Правила и технический осмотр.

**Раздел 4.** Популяризация тяжелой атлетики среди подростков и молодёжи

*Теория:* Развитие атлетической гимнастики в России. Ознакомление учащихся с достижениями известных российских тяжелоатлетов.

*Практика:* Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых и российских соревнованиях. Разбор мировых тенденций в атлетической гимнастике.

**Раздел 5.** Основы гигиены, закаливания, питания и режима штангиста

*Теория:* Корректировка правильного питания. Особенности правильного питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания юного штангиста. Питьевой режим юного спортсмена.

*Практика:* Составление индивидуального режима дня и питьевого режима

**Раздел 6.** Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж

*Теория:* Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Методика ведения дневника самоконтроля.

Закрепление понятий о травмах. Меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля: объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах

**Раздел 7.** Общая физическая подготовка (далее - ОФП)

*Теория:* Виды упражнений общей физической подготовки без предметов

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения без предметов (постепенное увеличение нагрузки в зависимости от физического развития каждого учащегося).

Подготовка индивидуального графика упражнений для каждого ученика.

Упражнения: гиперэкстензия на козле для спины (наклоны).

Упражнения на станке для разминки коленных суставов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, жим ногами на станке, отжимание на брусьях, подтягивание (для юношей), отжимание под углом 30° от пола (девушки), выпрыгивание с весом на плечах, прыжки в глубину.

Упражнения для ног: приседание на груди, шаговые приседания с весом, жим ногами, приседание «ножницы», прыжки со штангой

**Раздел 8.** Специальная физическая подготовка штангистов (далее - СФП)

*Теория:* Корректировка плана учебной тренировки, с учётом изменившихся индивидуальных особенностей организма. Задачи тренировочных циклов и их содержание.

*Практика:* Упражнения с гирями и гантелями.

Правила соревнований по атлетической гимнастике. Внутренние соревнования между юными спортсменами

**Раздел 9.** Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль

*Практика:* Промежуточный и итоговый контроль: Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки

### Планируемый результат 2-го год обучения

**Предметные:**

- придерживаться здорового образа жизни;
- правильно выполнять упражнения на тренажерах при сопровождении тренера;
- уметь регулировать свои нагрузки с помощью тренера.

**Метапредметные:**

- уметь планировать и регулировать силовую нагрузку;
- уметь оценить свои и соперника основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

**Личностные:**

- сформированы морально-этические и волевые качества;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

### Учебный план 3-го года обучения

	Тема раздела	Всего (кол- во часов)	Теория (кол- во часов)	Практика (кол-во часов)
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование	4	2	2
2	Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека	3	1	2
3	Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой	6	1	5
4	Популяризация атлетической гимнастики среди подростков и молодёжи	4	1	3
5	Основы гигиены, закаливания, питания и режима юного спортсмена	3	1	2
6	Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж	7	2	5
7	Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	110	10	100
8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее - СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	109	10	99
9	Итоговый контроль	6		6

<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>
--------------	------------	-----------	------------

### **Содержание 3-й год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование.

*Теория:* Закрепление техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

*Практика:* Входящее тестирование. Общая физическая подготовка

**Раздел 2.** Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека

*Теория:* Влияние правильной дозировки физических нагрузок и упражнений на гармоническое развитие человека. Участие мышц и органов в сложном процессе жизнедеятельности человека. Функциональные изменения в организме человека на занятиях атлетической гимнастикой

*Практика:* Выполнение упражнений ОФП

**Раздел 3.** Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой

*Теория:* Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой. Вспомогательные тренажеры: брусья, гантели, гири.

Хранение спортивного инвентаря.

*Практика:* Правила и технический осмотр

**Раздел 4.** Популяризация тяжелой атлетики среди подростков и молодёжи

*Теория:* Развитие атлетической гимнастики в России. Физическая культура – неотъемлемая составляющая общей культуры народа. Ознакомление учащихся с достижениями известных российских тяжелоатлетов.

*Практика:* Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых и российских соревнованиях.

**Раздел 5.** Основы гигиены, закаливания, питания и режима штангиста.

*Теория:* Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания юного штангиста. Питьевой режим юного спортсмена.

*Практика:* Составление режима дня и питьевого режима.

**Раздел 6.** Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж.

*Теория:* Показания и противопоказания занятиями атлетической гимнастикой. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Методика ведения дневника самоконтроля.

Понятие о травмах. Травматические повреждения при занятиях атлетической гимнастикой, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля: объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

**Раздел 7.** Общая физическая подготовка (далее - ОФП).

*Теория:* Виды упражнений общей физической подготовки без предметов

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения: гиперэкстензия на козле для спины (наклоны).

Упражнения на станке для разминки коленных суставов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, жим ногами на станке, отжимание на брусьях, подтягивание (для юношей), отжимание под углом 300 от пола (девушки), выпрыгивание с весом на плечах, прыжки в глубину.

Упражнения для ног: приседание на груди, шаговые приседания с весом, жим ногами, приседание «ножницы», прыжки со штангой

**Раздел 8.** Специальная физическая подготовка штангистов (далее - СФП).

*Теория:* Планирование учебной тренировки. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Количество и очередность упражнений в тренировке.

Моральная и психологическая подготовка юного спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях.

*Практика:*

Упражнения с гириями и гантелями.

Правила соревнований по атлетической гимнастике. Внутренние соревнования между юными спортсменами.

**Раздел 9.** Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль.

*Практика:* Промежуточный и итоговый контроль: Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки

### **Планируемый результат 3-й год обучения**

**Учащиеся будут:**

**Предметные**

- знать и соблюдать правила поведения в тренажерном зале,
- правила регулирования силовых нагрузок на тренажерах;
- знать историю развития атлетической гимнастики;
- иметь навыки гигиены, ЗОЖ;
- правильно выполнять базовые упражнения на тренажерах;
- уметь регулировать свои нагрузки.

**Метапредметные**

- уметь применять полученные знания и терминологию в общении и практической деятельности;
- уметь планировать и регулировать силовую нагрузку;
- уметь оценить свои и соперника основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

**Личностные**

- проявлять коммуникабельность;
- уважительно относиться к сопернику;

- проявлять познавательный интерес.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2021 г.	12.07. 2022 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01.09. 2022 г.	06.08. 2023 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа

### Календарный учебный график 3-го года обучения, на 2023-2024 гг.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма контроля
1.		Организационный сбор учащихся. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. ОФП.	Опрос
2.		Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
3.		ОФП. Планирование учебной тренировки. Задачи тренировочных циклов и их содержание.	Опрос, контроль выполнения упражнений
4.		Развитие атлетической гимнастики в России. Устройство штанги. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
5.		ОФП. Количество и очередность упражнений в тренировке.	Опрос, контроль выполнения упражнений
6.		Взаимодействие штангиста со штангой. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
7.		ОФП. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.	Опрос, контроль выполнения упражнений

8.	Взаимообусловленность характеристик техники выполнения упражнений. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
9.	ОФП. Траектория движения штанги в рывке штанги.	Опрос, контроль выполнения упражнений
10.	ОФП. Ведущие элементы координации.	Опрос, контроль выполнения упражнений
11.	ОФП. Траектория движения штанги в толчке штанги.	Опрос, контроль выполнения упражнений
12.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
13.	Функциональные изменения в организме человека на занятиях атлетической гимнастикой. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
14.	Темп выполнения упражнений. Оптимальность приложения усилий. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
15.	СФП. Развития взрывной силы ног	Опрос, контроль выполнения упражнений
16.	СФП. Экономичность движения.	Опрос, контроль выполнения упражнений
17.	Основные ошибки в технике упражнений. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
18.	Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
19.	Дневник самоконтроля, объективные ОФП. СФП.	Проверка ведения дневника самоконтроля
20.	Методика ведения дневника самоконтроля. СФП.	Опрос, наблюдение, тестирование
21.	Понятие о травмах. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
22.	Страховка и самостраховка. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
23.	Развитие координации. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
24.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
25.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
26.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
27.	Подъем на грудь с виса ниже колен в сед. Толчок от груди	Опрос, контроль выполнения упражнений

28.	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости	Опрос, контроль выполнения упражнений
29.	Уход в рывковый сед. Рывок без разброса ног с плитов ниже колен.	Опрос, контроль выполнения упражнений
30.	Отработка техники рывка штанги ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
31.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
32.	Влияние массажа на организм. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
33.	Средства восстановления после тренировки	Опрос, контроль выполнения упражнений
34.	Самомассаж: приемы и техника. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
35.	Отработка техники толчка штанги. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
36.	Протяжка на грудь в сед с виса ниже колен. Толчок от груди.	Опрос, контроль выполнения упражнений
37.	Техника толчка штанги с груди. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
38.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
39.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
40.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
41.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
42.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
43.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
44.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
45.	Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
46.	Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
47.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
48.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
49.	Контрольные тесты по ОФП, СФП.	Контроль выполнения контрольных упражнений

50.	Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях.	Тестирование
51.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
52.	Питание. Энергетическая сущность питания. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
53.	Особое значение питания для растущего организма. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
54.	Понятие об основном обмене веществ. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
55.	Методы восстановления после тренировки. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
56.	Комплекс упражнений для развития выносливости, координации.	Опрос, контроль выполнения упражнений
57.	Преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
58.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
59.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
60.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
61.	Отработка техники подъема штанги на грудь. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
62.	Техника толчка классического. Швунг толчковый от груди.	Опрос, контроль выполнения упражнений
63.	Режим питания у штангистов. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
64.	Техника рывка классического. Протяжка рывковая в стойку от паха.	Опрос, контроль выполнения упражнений
65.	Режим сна у штангистов. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
66.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
67.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
68.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
69.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
70.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
71.	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений







116	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
117	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
118	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
119	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
120	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
121	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
122	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
123	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
124	ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений
125	Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях.	Опрос, контроль выполнения упражнений
126	Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.	Тестирование

## 2.2. Условия реализации программы

Для работы спортивного объединения «Тяжелая атлетика» имеются:

1. Специальный тренировочный зал;

2. Душевые; раздевалки (муж, жен.);

Оборудование:

3. Универсальные стойки для толчка штанги с груди;

4. Тяжелоатлетические штанги для тяжелой атлетики (специальные);

5. Помосты для тяжелой атлетики;

6. Скамья для отработки верхнего отдела грудных мышц;

7. Станок - турник - брусья; станок – «римский» стул; станок - блок; станок для жима ногами; станок - гакк - присед;

8. Специальные ремни; бинты для колен; напульсники для кистей.

Пособия	Оборудование	Дидактический материал
Шейко Б.И., Охлюев Е.В. «Теоретические и методические	Универсальные стойки для разных жимов; Тяжелоатлетические штанги Стойки для толчка штанги с груди	Схемы выполнения упражнений

основы атлетической гимнастики»	Скамья для отработки верхнего отдела грудных мышц	
Дворкин Л.С «Тяжелая атлетика» учебник	Станок - турник - брусья; станок – «римский» стул; станок - блок; станок для жима ногами; станок - гакк - присед; специальные ремни; бинты для колен; напульсники для кистей	Техника упражнений тяжелой атлетике

### 2.3. Формы аттестации

#### *Методы контроля и управления образовательным процессом*

Контроль осуществляется поэтапно в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных вновь принятых обучающихся, тестирование);
- промежуточный (по итогам полугодия);
- итоговый (по итогам года);

#### **Формы промежуточного и итогового контроля:**

- Тестирование
- Анкетирование
- Сдача нормативов по ОФП, СФП.

Различные формы контроля, используемые в объединении, позволяют определять эффективность методики тренера-преподавателя и в дальнейшем корректировать учебный план, при необходимости включать в программу упражнения, направленные на исправление допущенных учащимися во время контрольных мероприятий неточностей.

#### **Входящее тестирование:**

- уровень общей физической подготовки вновь принятого контингента;
- уровень воспитанности на начало и конец учебного года (наблюдение, фиксирование)

#### **Промежуточные:**

**Соревнования** с целью выявления сильнейших учащихся объединения. Для занимающихся в первом году обучения участие в соревнованиях не является обязательной процедурой, они могут участвовать в соревнованиях с целью выполнения разрядов по желанию.

- **внутригрупповые состязания** включают в себя игровой элемент и проводятся с целью стимулирования активности занимающихся, повышения эмоционального фона образовательного процесса, мотивации подростков для занятий настоящим спортом. Игровые состязания порождают живую струю азарта, соревновательный задор и сопутствующие жарким поединкам эмоции. Проводятся два раза в год.

- *тестирование* проводится для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (уровня развития силы, выносливости, гибкости и пр. показателей), теоретических знаний. Одновременно данная форма испытаний готовит подростков к сдаче контрольно-переводных нормативов (*зачёту*), представленных в нижеприведённых таблицах.

- *анкетирование* проводится с целью изучения социализации личности, самооценки личностных качеств, удовлетворенности занятиями, отношения к своему здоровью и ценностных представлений о здоровье, согласно перечня диагностических исследований образовательной организации.

## 2.4. Оценочные материалы

Для проведения диагностических процедур по программе тренером используется диагностика уровня психофизического развития, уровня мотивированности и уровня становления коммуникативных компетенций.

*Уровень психофизического развития* определяется через изучение развития психофизических качеств (измерение силы, подъём туловища в сед, поднимание ног в положении лёжа на спине), измерение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание лёгкого мяча на дальность), быстроты (бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м), выносливости (бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей), ловкости (бег зигзагом, прыжки через скакалку), гибкости (наклон туловища вперед на скамейке) (Приложения 1–3). Кроме того, диагностика психофизического развития проводится также с помощью контроля за ведением Дневника спортсмена.

*Диагностика уровня мотивированности* является одним из самых значимых параметров при отнесении к тому или иному уровню сложности. Интерес обучающегося к предмету, желание заниматься выбранной деятельностью является одним из факторов успешного обучения. Интерес к определённому виду деятельности, желание чему-то научиться, освоить какие-то новые сферы лежит в основе успешности личности в любом виде деятельности. Обучающийся, не обладающий высоким уровнем развития способностей, но имеющий высокий уровень мотивированности, может достичь более высоких результатов, нежели способный, но слабо мотивированный подросток. И здесь, на первом этапе диагностики, целесообразно провести с поступающим небольшую беседу (интервью) с целью выяснения причин желая поступить в объединение. Вопросы для определения уровня мотивации представлены в Приложении. Вместе с тем, тренер применяет и организационно-деятельностные, имитационно-моделирующие игры, которые помогают понять, особенно при подготовке к соревнованиям, готов ли спортсмен психологически к участию в первенстве как участник или в качестве судьи.

*Диагностика уровня становления коммуникативных компетенций* осуществляется разными способами, среди которых наблюдение, отзыв или мнение наставника, тестирование.

Особое значение имеет для программы составление совместно с учащимися индивидуального образовательного маршрута, в котором формулируются учебные цели, определяются механизмы их достижения и т. д. Диагностические формы позволяют определить степень мотивации учащегося к освоению того или иного уровня и оценить соответствие реальной ситуации развития юного спортсмена через прохождения тех или иных оценочных процедур.

При подборе содержания диагностических процедур желательно использовать несколько методов и форм в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Тренер-преподаватель подбирает диагностику самостоятельно, используя доступные психологические тесты.

В качестве критериев оценки деятельности спортивного объединения на этапах подготовки спортсменов используются следующие показатели:

на первом этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение теоретического раздела программы;
- уровень освоения техники 2 основных упражнений тяжелой атлетике;
- сохранность контингента группы.

- Приложение № 1 Контрольно-переводные нормативы
- Приложение № 2 Диагностика воспитанности учащихся 1 года обучения объединения «Тяжелая атлетика»
- Приложение № 3 Тесты по ОФП

## **2.5. Методические материалы**

### **Педагогические методы, используемые в работе:**

- словесного и наглядного воздействия;
- целостного и частичного (по частям) разучивания приемов;
- постепенное повышение физических волнообразных нагрузок и др.

При формировании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства, и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в

обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Тренировки для начинающих разрабатываются в первый месяц на каждую неделю. Затем на месяц. В первую неделю подбирается рабочий вес для выполнения упражнений в один подход, так чтобы 2-3 повторение давались с трудом.

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах групп начальной подготовки при 3 занятиях в неделю.

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Малая	Большая	Малая	Средняя
Среда	Малая	Средняя	Малая	Большая	Малая
Пятница	Большая	Малая	Средняя	малая	Супербольшая

В целях охраны здоровья и жизни учащихся тренером-преподавателем проводятся инструктажи по технике безопасности и в начале каждого тренировочного занятия проводятся беседы по профилактике травматизма.

Соблюдение техники безопасности находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Соответствующие записи делаются в журнале учета работы объединения.

- Приложение № 4. Техника безопасности работы на тренажерах для тяжелой атлетике.
- Приложение № 5. Примерный недельный план тренировок группы 1 года обучения (СФП)
- Приложение № 6. Рекомендуемый режим занятий.
- Приложение № 7. Условия присвоения разрядов.
- Приложение № 8. Описание упражнений.
- Приложение № 9. Глоссарий.
- Приложение № 10. Специальные упражнения для развития отстающих в силе групп мышц.
- Приложение № 11. Модуль-план дистанционных занятий

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	День знаний	02.09.2023
Патриотическое воспитание	Тематические занятия, ко Дню	03.09.2023

и формирование российской идентичности	окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	05.09.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	05.10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	07.10.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко Всероссийскому дню отца»	15.10.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	24.10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	02.11.2023
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	02.11.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	26.11.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	01-3.12.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	05.12.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области	07.12.2023



	молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	12.12.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	22.12.2023
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	11.01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	27.01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	03.02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	03.02.2024
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	06.02.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	15.02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	07.03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	09.03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	19.03.2024
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»	09.04.2024

Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	11.04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»	07.05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	14.05.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	16.05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа «День защиты детей. Почему мы его отмечаем» (01.06.2023)	01-03.06.2024
Гражданское воспитание	Просмотр видеофильма «День России» (12.06.2023)	10-16.06.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Линейка памяти начала Великой отечественной войны. Минута молчания. Возложение цветов (22.06.1941) на 62-ом Краевом слете юных туристов-краеведов. Хабаровский район, с.Сикачи-Алян	июль 2024

### 3. Список литературы

#### Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Айрапетьянц Л. «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх», М. 1992 г.; «Спортивные игры», Ташкент, изд-во им. Ибн-Сины, 1991 г.
2. Айрапетьянц Л. «Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх». Автореферат докт. Изд-во М., 1992 г.
3. Горулев П. «Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы» (Теория и практика физической культуры), Учебное пособие, М., 2004 г.
4. Журнал «Железный мир», Изд-во «Магобит». 2005-2007гг.
5. Журнал «Арнольд классик», Изд. Группа компаний «Спорт Экспресс № 6», 2009 г.
6. Журнал «Бодибилдинг», изд-во группа компаний», «Спорт Экспресс» №№1-4, 2009 г.
7. Климанов В. «Управление спортивной тренировкой: системность адаптация, здоровье», М., ФОН, 1995 г. <http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/Iecbsrc.htm>

8. Медведев А. и др. «Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки». Учебное пособие для спортсменов и тренеров. Изд-во М., 1996 г.
9. Организация и планирование УТП и спортивных соревнований.
10. Основы построения процесса физической подготовки (ФП). Лекция 6. [http: kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm](http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm)
11. Платонов В. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986 г.
12. Тяжелая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М., ФиС, 2-ое издание, 1995 г.
13. Ю. Верхошанский «Программирование и критерии ее эффективности», Краснодар, КГАФК, 1993 г.
14. Шестаков М. «Структура соревновательной деятельности и критерии ее эффективности», Краснодар, КГАФК, 1993 г.
15. Шейко Б. «Учебник по пауэрлифтингу», изд. «Олимп», М., 2005 г.
16. Ю. Верхошанский «Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле» (Теория и практика физической культуры), 1991 г., N2.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Горулев П. «Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы» (Теория и практика физической культуры), Учебное пособие, М., 2004 г.
2. Журнал «Железный мир», Изд-во «Магобит». 2005- 2007 гг.
3. Журнал «Арнольд классик», Изд. Группа компаний «Спорт Экспресс № 6», 2009 г.
4. Журнал «Бодибилдинг», изд-во группа компаний», «Спорт Экспресс» №№1 -4, 2009 г.
5. Климанов В. «Управление спортивной тренировкой: системность адаптация, здоровье», М., ФОН, 1995 г. [http: kture.kharkov .ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm](http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm)
6. Медведев А.и др. «Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки». Учебное пособие для спортсменов и тренеров. Изд-во М., 1996 г.
7. Основы построения процесса физической подготовки (ФП). Лекция 6. [http: kture.kharkov .ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm](http://kture.kharkov.ua/ua/Geninf/FIZO/lecbsrc.htm)
8. Платонов В. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986 г.
9. Шейко Б. «Учебник по пауэрлифтингу», изд. «Олимп», М., 2005 г.