

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.



Утверждаю
Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ
М.В. Кацупий
«3» июля 2023 г.

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

«Тяжелая атлетика»

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Бураков Константин Андреевич,
тренер-преподаватель

г. Хабаровск
2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Темная атлетика »

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель

директора СП по УВР¹

название СП

подпись

Ф.И.О.

Методист СП²

РЦДЮТ
название СП

подпись

Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Бураков КА
Ф.И.О.

подпись

тренер-преподаватель
должность

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

¹ Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

² 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. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

8. 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 «Тяжелая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программного материала предполагает изучение основ тяжелой атлетики.

Программа одноуровневого типа, базового уровня освоения ориентирована на закрепление и дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по тяжелой атлетике.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт являются средством гармоничного развития учащегося, способом продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит

вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Настоящая программа предлагает подросткам занятия тяжелой атлетикой как одним из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает её актуальность. Кроме того, системные занятия тяжелой атлетикой приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, рационально использовать свободное время, к текущему и долгосрочному планированию.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что на обучение принимаются подростки разного физического развития, имеющие разную подготовку.

За основу взята программа Дворкина Л. С. «Тяжелая атлетика», которая была модифицирована в части изменения часов и дополнения несколькими учебными темами (Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа. Формирование навыков здорового образа жизни), и личным многолетним опытом тренера-преподавателя.

В программу включен план тренировок для каждой возрастной группы с учетом степени подготовленности учащихся, сформированных по микрогруппам в соответствии с данными требованиями. Программа представляет собой модель построения системы тренировок базового уровня.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет тренеру-преподавателю придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Образовательный процесс предполагает в большей мере индивидуальную работу с учащимися. Для этого тренер-преподаватель совместно с учащимся разрабатывает индивидуальный учебный план, учащийся в течение всего периода обучения ведет тренировочный дневник, где фиксируются индивидуальные задания по нагрузкам и результаты выполнения заданий, участия спортсмена в турнирах и соревнованиях.

В программу включен дистанционный модуль-план по атлетической гимнастике для юных штангистов. В данном плане задействованы базовые упражнения на силовых тренажерах для развития основных групп мышц для рывка штанги и толчка штанги, но влияющие на силовые показатели в двух упражнениях тяжелой атлетики (рывок и толчок). Этот инструмент дает возможность получать знания без непосредственного контакта с тренером-преподавателем из любой точки города и в любое время, позволяет вернуться к изучаемому материалу и разобраться в нем. Он дополняет классическую форму обучения. Спортсмен учится с тем образовательным темпом, на который способен.

Адресат программы. Программа рассчитана на старшего школьного возраста от 15 до 18 лет (юноши и девушки), желающие заниматься спортом и имеющие справку-допуск к занятиям с группой здоровья от врача-педиатра.

Группы формируются по возрасту и степени подготовленности учащихся.

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.

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:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- микро и групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- 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. 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: Формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ избранного вида спорта.

Задачи:

Предметные:

- обучать базовым упражнениям в тяжелой атлетике,
- развивать выносливость, силовые качества учащихся;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.

Личностные:

- воспитывать уважительное отношение к соперникам, целеустремленность, ответственность за собственное здоровье.

Метапредметные:

- развивать умения и навыки здорового образа жизни;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой;
- учить умению анализировать и оценивать собственную деятельность, ставить достижимые цели;
- 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	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)	129	15	114
8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее - СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	94	10	84
9	Итоговый контроль	6	-	6
	Итого	252	33	219

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях.

Практика: Входящее тестирование. СФП.

Раздел 2. Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека

Теория: Адаптация организма юного спортсмена в соответствии с повышенной функцией двигательной системы.

Практика: Выполнение упражнений СФП.

Раздел 3. Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой

Теория: Знакомство с оборудованием и инвентарём для тяжелой атлетики. Штанга для тяжелой атлетики.

Практика: Знакомство с правилами и техническим осмотром, хранением спортивного инвентаря и формы.

Раздел 4. Популяризация атлетической гимнастики среди подростков и молодёжи.

Теория: Знакомство с историей развития тяжелой атлетики в мире. Достижения известных мировых штангистов

Практика: Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых соревнованиях.

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

Теория: Понятие об основном обмене веществ. Суточные энергозатраты. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания у спортсмена. Зависимость питания от периода, цели тренировки.

Практика: Подсчёт калорийности пищи. Расчёт индивидуального режима питания в предсоревновательный и соревновательный периоды.

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

Теория: Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Практика: Ведение дневник самоконтроля.

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

Теория: Виды упражнений общей физической подготовки с предметами и без.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Подтягивание на перекладине (3 подхода по 6-8 раз, отдых между подходами 2 мин.)

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

Теория: Планирование учебной тренировки. Взаимодействие штангиста со штангой. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Практика:

- 1.Рывок штанги;
2. Толчок штанги.

Увеличение объёма нагрузок (К.П.Ш.). Подъём интенсивности в тренировках. Толчок больших весов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Раздел 9. Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль.

Практика: Промежуточный и итоговый контроль: Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях. Контрольные нормативы уровня развития специальной физической подготовки.

Планируемый результат 1-го года обучения

Предметные:

- Знать специальную терминологию и историю развития;
- Правильную технику выполнения двух упражнений тяжелой атлетики;
- Уметь оценить свои и соперника основные физические качества.

Метапредметные:

- Иметь первичные навыки гигиены, ЗОЖ и командного взаимодействия.

Личностные:

- Контролировать свои эмоции, правильно концентрироваться во время соревнований;
- 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	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	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)	131	15	116
8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее - СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	94	10	84
9	Итоговый контроль	6	-	6
	Итого	252	33	219

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование

Теория: Продолжить знакомство с техникой безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях.

Практика: Входящее тестирование. СФП.

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

Теория: Адаптация организма юного спортсмена в соответствии с повышенной функцией двигательной системы.

Практика: Выполнение упражнений СФП.

Раздел 3. Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой.

Теория: Продолжить знакомство с оборудованием и инвентарём для тяжелой атлетики. Штанга для тяжелой атлетики. Универсальная стойка для приседаний и толчка штанги.

Ремонт и хранение спортивного инвентаря, формы.

Практика: Правила и технический осмотр, хранение спортивного инвентаря, формы.

Раздел 4. Популяризация тяжелой атлетики среди подростков и молодёжи.

Теория: История развития тяжелой атлетики в мире. Достижения известных мировых штангистов.

Практика: Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых соревнованиях.

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

Теория: Режим питания у спортсмена. Зависимость питания от периода, цели тренировки.

Практика: Подсчёт калорийности пищи. Расчёт режима питания в предсоревновательный и соревновательный периоды.

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

Теория: Методика ведения дневника самоконтроля. Страховка и самостраховка.

Практика: Ведение дневник самоконтроля.

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

Теория: Виды упражнений общей физической подготовки с предметами и без.

Практика:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без:

наклоны на козле 1 подход 20 раз; отжимание на брусьях 3 подхода 10 раз; подъём туловища из положения лёжа, на наклонной скамье 3 подхода по 15 раз; подъём гантелей вперёд на выпрямленных руках 3 подхода по 10 раз; разведение рук с гантелями по 3 кг в стороны 3 подхода по 10 (20) раз.

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

Теория: Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Граничные позы между фазами.

Траектория движения штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений.

Практика: Моральная и психологическая подготовка юного штангиста. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях. Соревнования среди юношей и juniоров.

Раздел 9. Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль.

Практика: Промежуточный и итоговый контроль: Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях. Контрольные нормативы уровня развития специальной физической подготовки.

Планируемый результат 2-го года обучения

Предметные:

- Уметь повысить силовую подготовку в реально показанном результате в отдельном упражнении;
- Знать и соблюдать правила соревнований;
- Участвовать в соревнованиях краевого уровня, иметь возможность выполнить первый взрослый разряд, КМС;
- Применять полученные знания, терминологию в общении и практической деятельности;
- Вести дневник самоконтроля.

Метапредметные:

- Иметь развитые навыки гигиены, ЗОЖ и командного взаимодействия.

Личностные:

- Контролировать свои эмоции, правильно концентрироваться во время соревнований.

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	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)	132	15	117
8	Специальная физическая подготовка штангиста (далее – СФП). Предсоревновательный и соревновательный периоды	94	10	84
9	Итоговый контроль	6	-	6
	Итого	252	33	219

Содержание учебного плана 3-го года обучения

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

Теория: Закрепить знания по технике безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях.

Практика: Входящее тестирование. СФП.

Раздел 2. Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека

Теория: Адаптация организма юного спортсмена в соответствии с повышенной функцией двигательной системы.

Практика: Выполнение упражнений СФП.

Раздел 3. Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой.

Теория: Ремонт и хранение спортивного инвентаря, формы.

Практика: Правила и технический осмотр, хранение спортивного инвентаря, формы.

Раздел 4. Популяризация тяжелой атлетики среди подростков и молодёжи.

Теория: Знакомство с новыми достижениями известных мировых штангистов.

Практика: Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых соревнованиях.

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

Теория: Актуализация режима питания спортсмена. Зависимость питания от периода, цели тренировки.

Практика: Подсчёт калорийности пищи. Расчёт режима питания в предсоревновательный и соревновательный периоды.

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

Теория: Страховка и самостраховка. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практика: Ведение дневник самоконтроля.

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

Теория: Виды упражнений общей физической подготовки с предметами и без.

Практика:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Жим ногами 3 подхода по 10 раз вес 50 кг; блок за голову 4 блинчика/ 10 раз по 3 подхода; блок - сидя узким хватом 6 блинчиков по 10 раз в 3 подхода;

трицепсы-блок 5 блинчиков 10 раз 3 подхода; скакалка 1.5 мин. Или 150 прыжков.

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

Теория: Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Практика: Моральная и психологическая подготовка юного штангиста. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях. Соревнования среди юношей и юниоров.

Раздел 9. Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль.

Практика: Промежуточный и итоговый контроль: Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях. Контрольные нормативы уровня развития специальной физической подготовки.

Планируемый результат 3-го года обучения

Предметные:

- Правильную технику выполнения двух упражнений тяжелой атлетики;
- Уметь оценить свои и соперника основные физические качества;
- Технично выполнять два основных упражнения тяжелой атлетики под руководством тренера и самостоятельно.

Метапредметные:

- Иметь развитые навыки гигиены, ЗОЖ и командного взаимодействия.

Личностные:

- Контролировать свои эмоции, правильно концентрироваться во время соревнований.

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.**

Месяц	Дата проведения	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов
сентябрь		Организационный сбор штангистов. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. ОФП.	Опрос	2
		Оборудование и инвентарь для зала тяжелой атлетики. ОФП.	Опрос, наблюдение	2
		Участие мышц и органов в сложном процессе	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Развитие тяжелой атлетики в России. ОФП	Опрос, наблюдение	2
		Количество и очередность упражнений в тренировке. ОФП	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Взаимодействие штангиста со штангой. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.	Опрос, наблюдение	2
		Отработка техники рывка штанги. ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Траектория рывка штанги ОФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Ведущие элементы координации. ОФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. Траектория движения штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Функциональные изменения в организме человека на занятиях тяжелой атлетикой. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
октябрь		Темп выполнения упражнений. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		СФП. Отработка техники рывка штанги	Опрос, наблюдение	2
		СФП. Отработка техники рывка штанги	Опрос, наблюдение	2
		СФП. Отработка техники толчка штанги	Наблюдение	2
		Основные ошибки в технике упражнений. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.	Опрос, контроль выполнения	2

		ОФП. СФП.	упражнений	
		Дневник самоконтроля, ОФП. СФП.	Проверка ведения дневника самоконтроля	2
		Методика ведения дневника самоконтроля. СФП.	Опрос, наблюдение, тестирование	2
		Понятие о травмах. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Страховка и самостраховка. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Отработка техники толчка штанги с груди. ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
ноябрь		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		Преодоление трудностей в процессе тренировки. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		Спортивный массаж. Влияние массажа на организм. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методы восстановления после тренировки	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Самомассаж: приемы и техника. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Самомассаж: приемы и техника. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Этапы подготовки. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Влияние использования больших весов при выполнении упражнений на осанку. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Влияния бассейна на восстановления спортсмена. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2

декабрь		Влияния бассейна на восстановления спортсмена. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
январь		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Контрольные тесты по ОФП, СФП.	Контроль выполнения контрольных упражнений	2
		Поднятие максимальных весов в двух упражнениях.	Тестирование	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		Питание. Энергетическая сущность питания. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Особое значение питания для растущего организма. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2

		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		Понятие об основном обмене веществ. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Суточные энергозатраты. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
февраль		Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		Отработка техники рывка. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания юного штангиста. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Режим питания у штангистов. Питьевой режим юного спортсмена. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Зависимость питания от периода, цели тренировки. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Связь силовых упражнений с увеличением прочности суставных поверхностей. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
март		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, наблюдение	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль	2

			выполнения упражнений	
апрель		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Методические приемы для устранения ошибок. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
май		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2

		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
июнь		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Поднятие максимальных весов во всех двух упражнениях.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.	Тестирование	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2

			упражнений	
июль		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2
		ОФП. СФП.	Опрос, контроль выполнения упражнений	2

2.2. Условия реализации программы

Для работы спортивного объединения «тяжелой атлетики» имеются:

1. Специальный тренировочный зал;
2. Душевые; раздевалки (муж, жен.);
3. Универсальные стойки для разных жимов;
4. Тяжелоатлетические штанги (специальные);
5. Стойки для толчка штанги;
6. Помосты для штанги
7. Станок - турник - брусья; станок – «римский» стул; станок - блок; станок для жима ногами; станок - гакк - присед; специальные ремни; бинты для колен; напульсники для кистей;

Пособия	Оборудование	Дидактический материал
Шейко Б.И., Охлюев Е.В. «Теоретические и методические основы атлетической гимнастики»	Универсальные стойки для разных жимов; Тяжелоатлетические штанги Стойки толчка штанги; Скамья для отработки верхнего отдела грудных мышц	Схемы выполнения упражнений
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 атлетики

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 социализированности 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 желания 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.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы, коррелировать с теми или иными уровнями освоения содержания.

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. Важно проводить диагностику через игры и живую беседу, постановку задач, проектирование образовательного маршрута.

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 атлетики;
- сохранность контингента группы.

- Приложение№ 1 Контрольно-переводные нормативы
- Приложение№ 2 Диагностика воспитанности учащихся 1 года обучения по программе «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 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 тяжелой атлетики.
- 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 и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	03.09.2023
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	07.12.2023

	направлениях деятельности в области 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	Беседа «Что такое «правильное питание?»»	09.04.2024

образе жизни		
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. Горюлев 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- 2007 г.г.
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](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>
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. 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 г.г.
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>
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>
8. Платонов В. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986 г.