

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кедровый кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом КГБОУ
«Кедровый кадетский корпус»

Протокол № _____ «___» _____ 2023

Протокол № _____ «___» _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Кедровый
кадетский корпус»

_____/Бушин

М.В./

Приказ от _____

№ _____

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Тяжелая атлетика»

базовый уровень освоения
возраст обучающихся – 8-11 класс (14-17 лет)

срок реализации – 1 года

Составитель:

Мякинин Виталий Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Кедровый 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы
6. Приложения

Пояснительная записка

Образовательная программа по тяжелой атлетике подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2005 года (авторы В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и с порту.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей дополнительного образования.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

Актуальность программы:

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы - от 14 до 17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков
- воспитание педагогических, организаторских и гигиенических навыков ● привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту
- подготовка организма к длительной и напряженной силовой работе
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, преданности коллективу и других черт характера
- общее и специальное развитие волевых качеств - целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания
- формирование здорового образа жизни (рациональный режим дня, питания, отдыха, занятий спортом) ● профилактика заболеваний

Образовательные задачи программы:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований; ● выполнение спортивных разрядов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. привлечение максимально возможного количества подростков к систематическим занятиям.
2. утверждение здорового образа жизни.
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливания организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение технике тяжелоатлетических упражнений;
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве судьи, выполнение нормативов ОФП и ГТО.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение знаний и навыков судьи.

Формы и режим занятий:

1. Урочная форма - учебно-тренировочные занятия
2. Неурочная форма - самостоятельные занятия по индивидуальным планам, занятия оздоровительного характера.
3. Соревновательная форма - соревнования, контрольные занятия, сдача нормативов и др. 4. Теоретические занятия

год обучения	возраст	количество обучающихся	количество часов в неделю	требования по физ. и тех. подготовке
1	15-18	15	9	нормативы по ОФП,,экзамен по теор. Подготовке, нормативы комплексного зачета

Ожидаемые результаты

- Улучшение физической подготовленности детей
- Укрепление здоровья и общего самочувствия
- Выполнение массовых разрядов по тяжелой атлетике

Определение итогов реализации программы:

- контрольные срезы
- контрольно-переводные испытания
- соревнования различного масштаба
- выполнение квалификационных разрядов
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей

2. Учебно-тематический план

№	разделы подготовки	Часы
1	Теория	10
2	ОФП	120
3	СФП	74
4	Технико-тактическая подготовка	32
5	Работа по индивидуальному плану	32
6	Восстановительно-оздоровительные мероприятия	30
7	Контрольные испытания	8
	Итого часов	306

Календарно-тематический план – 1 год обучения

№ урока	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Развитие тяжелой атлетики в России, обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	сентябрь	
2	Техника безопасности и предупреждение травматизма		

3-4	Общеразвивающие упражнения безпредметов: упражнения для рук и плечевого пояса.		
5-6	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для туловища.		
7-8	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для ног.		
9-10	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для всех частей тела.		
11-12	Общеразвивающие упражнения со скалкой.		
13-14	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.		
15-17	Упражнения на гимнастических снарядах.		
18-19	Акробатика.		
20	Изучение техники рывка. Старт.		
21	Разновидности старта (Статистический отчет, динамический).		
22	Дыхание перед выполнением упражнения.		
23	Тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер		

	мышечных усилий.		
24	Подготовка к подрыву и подрыв.		
25	Определение места начала подрыва		
26	Положение звеньев тела перед подрывом		
27	Направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев.		
28-30	Упражнения на рывок.		
31-33	Работа по индивидуальному плану		
34-36	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
35	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
36	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
37	Инвентарь и оборудование тяжелоатлетического зала.	октябрь	
38-39	Общеразвивающие упражнения без предпредметов: упражнения для рук и плечевого пояса.		
40-41	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для туловища.		
42-43	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для ног.		
44-45	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для всех частей тела.		
46-47	Общеразвивающие упражнения со		

	скалкой.		
48-49	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.		
50-52	Упражнения на гимнастических снарядах.		
53-55	Акробатика.		
56	Уход в подсед.		
57	Способы ухода (разножка, ножницы)		
58	Взаимодействие атлета со штангой		
59	Высота фиксации штанги в подседе		
60	Величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.		
61	Вставание из подседа		
62	Опускание штанги на помост		
63	Дыхание при рывке		
64-66	Упражнения на рывок		
67-69	Работа по индивидуальному плану		
70-72	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
73	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	ноябрь	
74-75	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.		
76-77	Общеразвивающие упражнения без		

	предметов: упражнения для ног.		
78-79	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для всех частей тела.		
80-81	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.		
82-83	Упражнения на гимнастических снарядах.		
84-85	Акробатика.		
86	Толчок. Подъем штанги на грудь.		
87	Старт. Подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое положение.		
88	Разновидность старта: динамический, статический.		
89	Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.		
90	Начало подъема (тяга): направление, амплитуда, скорость Движения звеньев тела, характер мышечных усилий.		

91	Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных составов с учетом силы мышц ног и туловища.		
92-94	Упражнения		
95-97	Работа по индивидуальному плану		
98-99	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
100	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, фазовый состав рывка и толчка	декабрь	
101-113	ОФП		
114-121	СФП		
122-125	Тех.подготовка		
126-127	Контрольные испытания		
128-131	Работа по индивидуальному плану		
132-135	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
136	Общая и специальная физическая подготовка. Весовой режим тяжелоатлета	январь	
137-145	ОФП		
146-152	СФП		
153-155	Техническая подготовка		
156-157	Контрольные испытания		
158-160	Работа по индивидуальному плану		
161-162	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
163	Планирование спортивной тренировки.	февраль	
164-174	ОФП		
175-184	СФП		
185-188	Техническая подготовка		
189-190	Контрольные испытания		
191-194	Работа по индивидуальному плану		
195-198	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
199	Психологическая подготовка.	март	
200-209	ОФП		
210-216	СФП		
217-219	Техническая подготовка		
220-222	Работа по индивидуальному плану		
223-225	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		
226	Правила соревнований, их организация и проведение.	апрель	
227-243	ОФП		
244-255	СФП		
256-260	Техническая подготовка		
261-265	Работа по индивидуальному плану		
266-270	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		

271	Единая российская спортивная классификация, ее разрядные нормы и требования к тяжелой атлетике, международная и национальная федерация тяжелой атлетики	май	
272-284	ОФП		
285-292	СФП		
293-296	Техническая подготовка		
297-298	Контрольные испытания		
299-302	Работа по индивидуальному плану		
303-306	Восстановительно-оздоровительные мероприятия		

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ (9 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия _____	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия _____										
ОФП	120	17	18	12	13	9	11	10	17	13
СФП	74	8	8	6	8	7	10	7	12	8
Техническая подготовка	32	3	3	3	4	3	4	3	5	4
Контрольные испытания _____	8				2	2	2			2
Работа по индивидуальному плану	32	3	3	3	4	3	4	3	5	4
Восстановительно-оздоровительные мероприятия	30	3	3	2	4	2	4	3	5	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	306	36	36	27	36	27	36	27	45	36

3. Содержание дополнительной образовательной программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие тяжёлой атлетики в России, обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом (1ч.)
2. Техника безопасности и предупреждение травматизма (1ч.)
3. Инвентарь и оборудование тяжелоатлетического зала (1ч.)
4. краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. (1ч.)
5. основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, фазовый состав рывка и толчка (1ч.)
6. общая и специальная физическая подготовка. Весовой режим тяжелоатлета (1ч.)
7. планирование спортивной тренировки. (1ч.)
8. психологическая подготовка. (1ч.)
9. правила соревнований, их организация и проведение. (1ч.)
10. единая российская спортивная классификация, ее разрядные нормы и требования к тяжелой атлетике, международная и национальная федерация тяжелой атлетики (1ч.)

Практическая подготовка

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

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

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

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

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход.

Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой по плечам (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4 -6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 510 кг больше; 4 -6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «жоз-ле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

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

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

Программа общеподготовительных упражнений

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

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

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

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В техникотактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планыграфики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка шт анги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально -волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

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

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

Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1.Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям

3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы
----	------------	--

3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную

		ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

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

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

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

5. Список литературы

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного матерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.

3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. *Горулев П. С., Румянцева Э.Р.* Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. *Дворкил Л. С.* Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
6. *Лукашев А.А.* Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с.
7. *Медведев А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. *Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.* 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, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. *Роман Р. А.* Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивнометодическое управление. - М., 1976.-41с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.- 4-е изд., пере-раб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи.-М., 1964.-34с.
14. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 71 с.
15. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.
16. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 252 с.
17. *Фролов В.И.* Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1976. - 29 с.
18. *Фролов В.И., ЛукашевА.А.* Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.
19. *Черняк А.В.* Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 8. - С. 38.

6. Приложения

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№	Контрольные упр-я по СФП в % от веса тела	Оценка	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17
5	Рывок классический	3	30	35	40	50	60	70	80
		4	35	40	45	55	65	75	85
		5	40	45	50	60	70	80	90
6	Толчок классический	3	50	60	70	80	90	100	110
		4	55	65	75	85	95	105	115
		5	60	70	80	90	100	110	120
7	Жим штанги стоя	3	30	30	30	35	45	50	55
		4	35	35	35	40	50	55	60
		5	40	40	40	45	55	60	65
8	Приседание со штангой	3	60	80	90	100	105	105	110
		4	65	85	95	105	110	110	115

11-13 лет:

1 весовая категория 29-47кг.

2 весовая категория 53-66кг.

3 весовая категория свыше 73кг.

Для приседаний со штангой, тягах, становых наклонах и жимовых упражнений вес штанги составляет:

12-14лет - 70% от веса тела

15-17лет - 60-90% от веса тела

14- 16 лет:

1 весовая категория 42-46кг.

2 весовая категория 50-59кг.

3 весовая категория свыше 76кг.

Для рывковых и толчковых упражнений вес штанги составляет:

11-14лет - 50-70% от веса тела

15-16лет - 60-90,% от веса тела

17лет 80-90% от веса тела

17-18 лет:

1 весовая категория 50-55кг.

2 весовая категория 60-74кг.

3 весовая категория свыше 84кг.

