Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
Приказ № 6а от 09.01.2025г.

ПРОГРАММА

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ПО ВИДУ СПОРТА

«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации: Бессрочная

г. Находка
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка 3
2. Нормативная часть..... 5
3. Методическая часть..... 7
4. Перечень информационного обеспечения..... 11

1. Пояснительная записка

Тяжелая атлетика — вид спорта, включающий выполнение упражнений с поднятием тяжести. В соревновательную программу входят два упражнения: рывок и толчок штанги.

В программе Олимпийских Игр тяжелая атлетика появилась с 1896 г. (кроме 1900, 1908, 1912 гг.).

К Олимпийским Играм допускаются спортсмены, выполнившие квалификационный норматив на международных соревнованиях, проводимых под эгидой ИВФ. Олимпийские медали разыгрываются за первые три места в сумме двоеборья (например, рывок штанги и толчок двумя руками) в каждой весовой категории.

Тяжёлая атлетика требует от спортсмена не только неимоверной силы, но и ловкости. Тяжелоатлеты за счёт рывка должны поднять штангу над своей головой. Различают два способа выполнения данного упражнения: речь идёт о рывке и толчке. Рывок - это такой вид упражнения, выполняя который спортсмен должен оторвать штангу от помоста и поднять её над головой. Толчок - это второе упражнение со штангой. Состоит оно, как бы, из двух частей: сначала спортсмен отрывает штангу от помоста и тянет её к груди, затем, приседая, он поднимает штангу над головой, полностью выпрямляя руки и всё тело.

Поднимать тяжести стало модным ещё давно, поэтому в популяризации такого вида спорта как тяжёлая атлетика, “виновны”, так сказать, Геркулесы своего времени. Изначально такие силачи выступали в цирках и на балаганных помостах, демонстрируя всем свои невероятные возможности. Вот, к примеру, канадец, которого звали Луи Сир, у всех на глазах приподнял до колена вагонную ось, общим весом в 669 килограммов - произошло это в 1880 году. Американец, звали которого Том Вальтер Кеннеди, приподнял ядро весом 600 килограммов. Антон Риха - представитель Чешской Республики перенёс на себе вес 854 килограмма.

Становление тяжёлой атлетики как вида спорта, произошло в период с 1860 по 1920 года. Что происходило в эти года? Открывались атлетические кружки и различные спортивные клубы, формировалась система правил поднятия веса и проведения состязаний, изготавливались спортивные снаряды и многое другое.

Тяжёлая атлетика появилась на первых же Олимпийских играх, которые прошли в 1896 году в Афинах. На тот момент спортсмены выполняли 2 типа упражнения: поднятие штанги над головой с помощью двух рук и поднятие штанги над головой с помощью одной руки. Самые высокие результаты тех состязаний: 71 кг - одной рукой и 111.5 кг - двумя руками.

В 1920 году образовалась Международная федерация тяжёлой атлетики, которая в дальнейшем стала организовывать чемпионаты Европы и чемпионаты мира официально. История помнит, что в 1928 году традиционное пятиборье (сюда входили следующие упражнения: рывок, толчок на разогнутых руках, рывок и толчок на двух руках, жим) было заменено на троеборье (рывок и толчок на двух руках, жим), которое просуществовало до 1972 году, а затем, его сменило двоеборье (рывок и толчок).

Что касается весовых категорий, то до 1905 года их вообще не было, а начиная с этого же года, для спортсменов было введено 3 весовых категории. В 1913 году 3 весовые категории сменились пятью, а в 1969 году добавили ещё 2 (до 52 кг и от 90 до 110 кг). В 1977 году была добавлена ещё одна весовая категория (от 90 до 100 кг).

Вот так тяжёлая атлетика и дошла до наших дней. Сегодня существует 8 весовых категорий у мужчин и 7 весовых категорий у женщин. Перед началом соревнований все атлеты взвешиваются, а затем, объявляют свои начальные веса. Для того чтобы выполнить упражнения у спортсменов есть три попытки, каждая из которых длится одну минуту.

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, предназначенный только для самых сильных людей. Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 1 года обучения в группах спортивно-оздоровительного (СОЭ).

Основные задачи оздоровительного этапа вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тяжелой атлетике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тяжелой атлетики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.1. Спортивно-оздоровительная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно - оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин-ый возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Максим. Режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9-17	15	6	270	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с 9-17 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития (представленные в табл. 1).

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий.

Спортивно-оздоровительный этап. Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Длительность этапа - 1 год. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.

На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает

возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Тестирование, перечень вопросов
2	Общая физическая подготовка	133		133	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Спортивные и подвижные игры	26		26	Результаты игры
6	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	5		5	

7	Медицинский контроль	2		2	Медицинский осмотр
8	Тестирование и контроль	3	1	2	Тестирование, перечень вопросов
	ИТОГО за год	**270**	**7**	**263**	
	Общее количество часов за 1 год обучения:	**Всего: 270, Теория: 7, Практика: 263**			

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:
- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники по тяжелой атлетике;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно - полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера за работу в группах СОЭ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-17 лет.

Теоретическая подготовка

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития тяжелой атлетики;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности за занятиях по тяжелой атлетике.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по тяжелой атлетике;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

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 пол-уприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

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

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

Содержание основной части тренировок.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые 5 месяцев (январь май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне июле число упражнений снижается (до 11 - 9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для СОЭ, как и прежде, представляю в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип одной направленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) на занятии.

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 за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

С учетом передовой практики рекомендуются следующие объемы нагрузки: 5000-6000, КПШ. Для СОЭ в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%. Поскольку происходит становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60-75%), количество суб максимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПШ.

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

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного - двух упражнений.

Программа обще-подготовительных упражнений

Обще-подготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) обще-подготовительные 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 форсировать развитие силы.

ОФП складывается из обще-подготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока, особенно в СОЭ. 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. Актуальные задачи технической подготовки юных тяжелоатлетов Спортивная подготовка юных тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка).

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно технических результатов (В.М. Дьячков). Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом атлет должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Так, в последние десятилетия существенно изменилась техника выполнения темповых упражнений. В настоящее время преимущество имеют молодые спортсмены, обладающие высокой скоростью выполнения упражнений, координацией, гибкостью и ловкостью. Они быстрее находят наиболее оптимальный режим мышечной работы при подъеме штанги. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии спортивной тренировке,- 2-е изд,- М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультурам спорт, 1970.-264 с.
3. Горулёв П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. -М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -199 с.
4. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
6. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём 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.
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп,- М.: Физкультурам спорт, 1986.-175 с.
8. Тяжёлая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2009,- 108 с. 20
9. Тяжёлая атлетика: Учебник для ин-тов физ. Культ. -4-е изд., перераб., и доп./ Под ред. А.Н. Воробьёва. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-238 с.

Интернет-ресурс:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ URL: http ://www. consultant .т/ document/cons_doc_LAW_73038/
2. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России URL: https://rfwf.ru/
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
URL: https://www.minsport.gov.ru/