

Администрация Шкотовского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 пос. Штыково»
Шкотовского муниципального района.

Рассмотрено на заседании ШМО классных руководителей от « 10 » <u>сентября</u> 2018г. Руководитель <u>И.И. Бабаш</u> Бабаш И.И.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <u>В.Л. Мотина</u> Мотина В.Л. « 10 » <u>сентября</u> 2018г.	«Утверждаю» Директор школы <u>Г.А. Ожерельева</u> Ожерельева Г.А. « 10 » <u>сентября</u> 2018г.
--	--	---



Программа работы кружка «Тяжелая атлетика»

4-11 классы

Срок реализации 2018-2022 учебный год.

Составитель программы:

Быков А.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений.

Удивительный этот спорт – тяжелая атлетика. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами.

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка.

Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

Спортивное отделение «Тяжелая атлетика» на базе МБОУ «СОШ № 15 пос. Штыково» было организовано в 2015 году.

Учебная программа по тяжелой атлетике откорректирована тренером-преподавателем Быковым Алексеем Михайловичем, исходя из опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов, примерных программ по тяжелой атлетике.

Целью образовательной программы «Тяжелая атлетика» Содействию развитию общефизического развития воспитанников, отвлечение от вредных привычек, подготовка и выполнение спортивных разрядов, участие в краевых, Региональных, Федеральных соревнованиях. Подготовка к спартакиаде и участие школьников всех возрастов.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

1. Образовательные задачи:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

2. Развивающие:

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;
- воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Образовательный процесс строится на следующих **принципах**

1) принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

2) принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме, Центре детского творчества и детско-юношеской спортивной школе.

3) принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;

4) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Важнейшим фактором влияния на рост спортивных результатов играют принципы спортивной тренировки.

Принцип всесторонности: оно предполагает разностороннюю физическую подготовленность. Специальная выносливость, которая вырабатывается применением определенных объемов с продолжительной работой, большими или средними весами. Быстрота, которая вырабатывается классическими и вспомогательными упражнениями с отягощениями 60-70%. Гибкость вырабатывается приседаниями рывковым и толчковым хватом, уходами в рывковый сед.

Принцип постепенности: предусматривает разучивание элементов техники от простых к сложным с постепенным увеличением нагрузок

Принцип сознательности: предполагает осознанное отношение ко всему, что связано с достижением спортивного мастерства. Обязательное понимание поставленной задачи. Предоставление упражнения в своем воображении.

Осмысленные подходы и сознательный расчет физических нагрузок

Принцип повторяемости: заключается в повторении упражнения для развития силы и совершенствования техники. До 70% от - 3-6 раз за один подход. От 70-80% - 2-5 раз за один подход. От 80-85% - 1-4 раза за один подход. От 85-90% от - 1-3 раза за один подход. В специальных вспомогательных упражнениях высокие темпы роста дает отягощение 70% от максимального 3-4 ПШ за подход 18 ПШ - за тренировку в одном упражнении.

Принцип оптимальности сочетания объема и интенсивности является основополагающим. Ибо только оптимальное сочетание этих критериев приводит к намеченной цели

Программа «Тяжелая атлетика» рассчитана на семь лет обучения и направлена:

- на приучение к спортивным занятиям;
- на овладение основами спортивной техники;
- на выполнение первых ступеней спортивной квалификации и нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Набор детей в группы производится массово. При комплектовании учебных групп учитывается квалификация, общефизическая подготовка, возраст желающих заниматься.

Педагогические технологии

Основную долю программы «Тяжелая атлетика» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

моральную и волевою подготовку;

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой тяжелой атлетики, позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование классических, специально-подготовительных упражнений, общей физической подготовке.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Для детей среднего и старшего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться и самовыразиться, что для подростков является наиболее значимым.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют **3 основных периода:**

Подготовительный	Соревновательный	Переходный
<p>Первый этап:</p> <ul style="list-style-type: none">• разносторонняя общая физическая подготовка;• изучение и восстановление техники и тактических действий;• развитие волевых качеств.	<ul style="list-style-type: none">• Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода;• совершенствование технических приемов;• овладение различными тактическими комбинациями;• формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях;• развитие тактического мышления в разных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none">• Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху:- переключение на спортивные игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, хоккей и др.);- подвижные игры;- гимнастика;- плавание;- лыжи;- велопробеги;- прогулки, экскурсии,
<p>Второй этап:</p> <ul style="list-style-type: none">• совершенствование общей физической подготовки;• развитие специфических двигательных качеств;• совершенствование техники и тактики тяжелой атлетики;• достижение наилучшей спортивной формы.		

Освоение программы проходит в *4 этапа*.

1 этап – общефизическая подготовка.

Цель: развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, гибкости.

2 этап – обучение и совершенствование техники классических упражнений тяжелой атлетики по частям и в целом.

Цель: формирование умений и навыков подъема штанги (классический рывок и толчок) по частям и в целом.

3 этап – специальные упражнения со штангой.

Цель: формирование умений и навыков:

- выполнения общеразвивающих упражнений с отягощениями, с собственным весом;
- выполнения специальных упражнений со штангой;
- соблюдения техники безопасности при выполнении этих упражнений.

4 этап – участие в соревнованиях всех уровней по тяжелой атлетике.

Цель: формирование умений и навыков:

- определения посильного веса;
- проведения разминки;
- выступления на соревнованиях.

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения воспитанников и в целях совершенствования физических качеств используются методы:

- метод упражнений, в частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание тяжелоатлетических упражнений по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом упражнении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки тяжелоатлетических упражнений.

Игровой метод может применяться при проведении занятий по физической подготовке.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся.

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- *словесные методы*: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- *методы натуральной демонстрации*: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником тяжелоатлетических упражнений при их изучении и в процессе их совершенствования;
- *методы опосредованной демонстрации*: демонстрация наглядных пособий по технике тяжелоатлетических упражнений (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей проведенных соревнований по тяжелой атлетике.

Основными средствами обучения воспитанников спортивного отделения «Тяжелая атлетика» являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 2 группы:

- *общеразвивающие упражнения* – это упражнения, обеспечивающие разностороннюю работу основных мышечных групп и оказывающие общее воздействие на организм обучающихся; повышающие работоспособность организма, создающие прочную базу для достижения высокого спортивного мастерства;
- *специальные физические упражнения*, способствующие совершенствованию физических качеств, специфических для тяжелой атлетики: силы, выносливости.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Тяжелая атлетика» предполагает в образовательном процессе следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

- 1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы использование:
 - мышечной релаксации (расслабления);
 - элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

2) проведение с детьми занятий-практикумов «Мое здоровье»;
- «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;

Построение учебно-тренировочного процесса

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой знакомятся с развитием физкультурного движения тяжелоатлетического спорта и получают сведения по аналогии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, питанию, планированию спортивной тренировки, методике обучения, правилам и судейству.

Содержание подготовки на этапе отбора и начальной подготовки

Работа с молодыми атлетами начинается с 10-летнего возраста в ГНП., затем спортсмены переходят в УТГ.

На данном этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено 23 упражнения, далее по 37.

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

Методические указания на первые три месяца обучения.

В первую неделю проходят все рывковые упражнения, во-вторую – толчок от груди и швунг толчковый; в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку; а также за счет тяг толчковый, в четвертую - в процесс обучения включается 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники.

В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

Оптимальным считается вес, который спортсмен может поднять 5-6 раз подряд/

В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. В рывковых упражнениях вес отягощений должен быть 40-50% от собственного веса, в толчковых +10-15 кг. В тягах -100% от собственного веса.. В приседаниях - 100% от толчка или 10-20 кг. больше 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход.

Содержание основной части тренировок в первом году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев их количество 23. В июне, июле 11-9 (из-за ОФП.). В последующие месяцы их количество возрастает. В конце марта планируется квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца необходимо провести итоговые соревнования. Следующие соревнования проводятся в ноябре и, наконец, итоговые за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором году.

Общее количество упражнений - 37. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов. Система соревнований остается прежней

Содержание программы для спортсменов третьего года подготовки

Количество упражнений сокращается, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований - декабрь, май. Но им предшествует два отборочных соревнования. Объем нагрузки 7000 ПШ за год. За предыдущие 2-а года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок.

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5.000 - 6.000

6.000 - 7.000 и 7.000 - 9.000 ПШ в ГНП вес штанги не менее 50% В УТГ вес штанги не менее 60% ОИ = в среднем 69% (65-75)

Количество максимальных и субмаксимальных подъемов для Г.Н.П. от 100 до 200. За следующие 2-а года 200-300 КПШ. В ходе подготовки доп-ся увеличение количества упражнений.

Методика и принципы спортивной тренировки.

Задача любого спортсмена - это достижение высоких спортивных результатов, побеждая на различных соревнованиях, а задача тренера-преподавателя помочь ему в этом.

Знания основ методики тренировки является определяющим на всем пути совместной работы тренера с учеником. Методика проведения занятий на всех уровнях спортивной подготовки спортсмена всегда должна соответствовать уровню подготовки спортсмена.

В группе начальной подготовки основное внимание уделяется освоению упражнений по частям, а в учебно-тренировочных группах большее внимание уделяется целостному выполнению классических упражнений. В данном случае спортсмены грамотно овладевают техникой рывка и толчка. Поэтому в группах спортивного совершенствования легче поддерживать технику на высоком уровне и уделять больше внимания на СФП

На данных этапах подготовки больше внимания уделяются подъему штанги по частям и в меньшей степени в целостном виде. В ГНП оптимальный вес отягощений такой, какой спортсмен может поднять уверено 5-6 раз в одном подходе

- В рывковых упражнениях вес составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых на 10-15 кг больше.

- В тягах вес отягощений составляет 100% от собственного веса, в толчковых плюс 10-15 кг.
- В приседаниях вес отягощений должен быть 100% от классического толчка +10-15 кг.
- В жимовых упражнениях вес должен соответствовать 100% от рывка классического

В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования. В дальнейшем применяется следующая методика.

В классических и специально-вспомогательных упражнениях нагрузкой считать вес штанги 50-70% от максимального поднятого веса в соревнованиях.

Наименование группы	ГНП	УТГ				ГСС
		1	2	3	4	
Год обучения	1	1	2	3	4	1
ОФП	70-80%	60%	40%	20%	10%	5-7%
СФП	20-30%	40%	60%	80%	90%	93-95%

Особенности методики тренировки для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Независимо от вида упражнения основной тренировочный вес составляет 80%. 3-4 ПШ за подход. 18 ПШ - за тренировку КПШ считаются от 60% до 90%, 60% - 6 П.Ш. за подход, 36ПШ за тренировку 90%-1-2 ПШ за подход. 12 ПШ - за тренировку в одном упражнении.

В группах спортивного совершенствования независимо от вида упражнения основной тренировочный вес составляет 80%. Однако в классических и специальных вспомогательных упражнениях вес отягощающий 90% должно быть больше чем в УТГ.

КПШ - количество подъема штанги.

В содержании занятий по ОФП для ГНП следует выделять 80%, а 20% посвящать разучиванию и закреплению техники подъема штанги. При таком подходе к решению вопроса юные тяжелоатлеты могут преодолевать ступени спортивной квалификации в более молодом возрасте.

Важнейшие физические качества - быстрота и выносливость, гибкость и ловкость, способность к формированию сложных двигательных навыков начинают развиваться более быстрыми темпами с 10-11-летнего возраста. А

совершенствование силовых качеств тесно связано с началом периода полового созревания (12-13 лет).

От 90-100% - 1-2 раза за один подход

Заключительная часть

В данной программе учебно-тренировочный процесс в МБОУ СОШ №15 строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Теоретический и практический материал программы распределен по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью тяжелоатлетов.

Теория проводится в форме бесед или разбирается на практических занятиях ОФП и СФП осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений проходят на занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно (ознакомление, разучивание, совершенствование). Методы: рассказ, наказ, самостоятельное выполнение.

Основной формой проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок, который состоит из трех частей: подготовительный, основной и заключительной.

Подготовительная часть - 20%, основная - 70% и заключительная -10%

Обязательное условие занятий с юными тяжелоатлетами – использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. В группах начальной подготовки количество составляющих основную и дополнительную нагрузку не превышает 38%. В учебно-тренировочных группах оно возрастает до 60%. В группах спортивного совершенствования от 60-84% и в группах высшего спортивного мастерства 84% и более.

Формы контроля знаний, умений и навыков (ЗУН) обучающихся

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся спортивных групп.

Промежуточный контроль осуществляется в форме городских соревнований и соревнований внутри спортивных групп по тяжелой атлетике.

Итоговый контроль - это участие во всероссийских, региональных и областных соревнованиях.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
-виды спорта; -значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины; -историю возникновения и развития тяжелой атлетики; -сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	-владеть техникой тяжелоатлетических упражнений; -владеть основами тактики выступления на соревнованиях.	-мышечная система, костно-связочный аппарат; -достаточная подвижность в суставах, координация движений; -основные функции мышления: анализа, сравнения, самоанализа; -физические качества: сила, выносливость, терпение, гибкость, ловкость.	-волевые качества: настойчивость в стрессовых ситуациях, смелость, решительность, уверенность, психологическая устойчивость; -вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда; -спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой

1. На одном помосте могут тренироваться не более 4-х человек.
2. Место для занятий тяжелой атлетикой должно быть:
 - хорошо освещено
 - соответствующая температура воздуха
 - вентиляция
 - хорошее вращение грифа
 - инвентарь и оборудование должно быть неповрежденным
3. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся - психологическая устойчивость спортсмена
4. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка
5. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно-двигательный аппарат: мышцы, суставы, связки.
6. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок
7. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности
8. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой
9. При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсменов должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.
10. Если спортсмен и тренер следят за исправностью оборудования, инвентаря, состоянием здоровья, соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать.

Выпускник спортивного отделения «Тяжелая атлетика»

Социально важные качества:

- нравственность;
- патриотизм и гражданственность;
- трудолюбие, ответственность;
- честность.

Социально коммуникативные качества

Умение общаться:

- устанавливать контакт с людьми разного возраста;
- поддерживать беседу и диалог;
- разрешать конфликты;
- быть способным к адаптации в новых жизненных условиях.

Психофизические качества:

- здоровый образ жизни;
- активная жизненная позиция;
- отсутствие заболеваний ЦНС;
- отсутствие заболеваний системы опорно-двигательного аппарата.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимо:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- тренировочные, соревновательные помосты;
- судейская сигнализация;
- спортивный инвентарь и оборудование:
 - учебно-тренировочные, соревновательные штанги (мужские и женские);
 - тренажеры;
 - скакалки, гантели, набивные мячи, гири;
 - гимнастические скамейки, перекладина;
 - стойки для жима, приседаний;
- спортивная форма: штангетки, тяжелоатлетическое трико, ремни;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
4. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (программы). – М.: «Советский спорт», 2005.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
7. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
9. Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1971.
10. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
11. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
12. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
13. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
14. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
15. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.

16. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
17. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
18. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
19. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
20. Иванов Д.И. Сила самых сильных: Тяжелая атлетика на Олимпиадах. – М.: Советская Россия, 1979.
21. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

22. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
3. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
4. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
5. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
6. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
7. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
8. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.