

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК»
ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-
БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «06» 02 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»

Ингушев В.Х.
_____ 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА».**

Срок реализации программы: _____ лет

г.п.Терек,2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» должна иметь следующую структуру:

- титульный лист (приложение № 1 к программе);
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Вид спорта «тяжелая атлетика» – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования. До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда – в рывке и толчке одной рукой. Тяжелая атлетика – это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков (Синклера,

Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальным и по принципу большинства.

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а так же Таблицей №1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 29кг –двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 31 кг-двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
Весовая категория 33кг -двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
Весовая категория 35кг -двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
Весовая категория 37кг -двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 40кг -двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
Весовая категория 40 кг -рывок	048	007	1	8	1	1	Д
Весовая категория 40 кг -толчок	048	008	1	8	1	1	Д
Весовая категория 41кг -двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 45кг -двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
Весовая категория 45 кг -рывок	048	011	1	8	1	1	С
Весовая категория 45 кг -толчок	048	012	1	8	1	1	С
Весовая категория 49кг -двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
Весовая категория 49 кг -рывок	048	014	1	6	1	1	С
Весовая категория 49 кг -толчок	048	015	1	6	1	1	С
Весовая категория 55кг -двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
Весовая категория 55 кг -рывок	048	017	1	6	1	1	Я
Весовая категория 55 кг -толчок	048	018	1	6	1	1	Я
Весовая категория 59кг -двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
Весовая категория 59 кг -рывок	048	020	1	6	1	1	Б
Весовая категория 59кг -толчок	048	021	1	6	1	1	Б
Весовая категория 61кг -двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
Весовая категория 61 кг -рывок	048	023	1	6	1	1	А
Весовая категория 61 кг -толчок	048	024	1	6	1	1	А
Весовая категория 64кг -двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
Весовая категория 64кг-рывок	048	026	1	6	1	1	Б

Весовая категория 64 кг -толчок	048	027	1	6	1	1	Б
Весовая категория 67кг -двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
Весовая категория 67 кг -рывок	048	029	1	6	1	1	А
Весовая категория 67 кг -толчок	048	030	1	6	1	1	А
Весовая категория 71 кг-двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
Весовая категория 71 кг -рывок	048	032	1	8	1	1	Б
Весовая категория 71 кг -толчок	048	033	1	8	1	1	Б
Весовая категория 73кг -двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
Весовая категория 73 кг -рывок	048	035	1	6	1	1	А
Весовая категория 73 кг-толчок	048	036	1	6	1	1	А
Весовая категория 76кг -двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
Весовая категория 76 кг -рывок	048	038	1	6	1	1	Б
Весовая категория 76 кг -толчок	048	039	1	6	1	1	Б
Весовая категория 81кг -двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
Весовая категория 81 кг -рывок	048	041	1	6	1	1	Я
Весовая категория 81 кг -толчок	048	042	1	6	1	1	Я
Весовая категория 81+кг-двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
Весовая категория 81+ кг-рывок	048	044	1	8	1	1	Д
Весовая категория 81+кг-толчок	048	045	1	8	1	1	Д
Весовая категория 87кг -двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87 кг -рывок	048	047	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87 кг -толчок	048	048	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87+кг-двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87+ кг-рывок	048	050	1	6	1	1	Б
Весовая категория 87+кг-толчок	048	051	1	6	1	1	Б
Весовая категория 89кг -двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
Весовая категория 89 кг -рывок	048	053	1	8	1	1	А
Весовая категория 89 кг -толчок	048	054	1	8	1	1	А
Весовая категория 96кг -двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
Весовая категория 96 кг -рывок	048	056	1	6	1	1	А
Весовая категория 96 кг -толчок	048	057	1	6	1	1	А
Весовая категория 102 кг -двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
Весовая категория 102кг-рывок	048	059	1	8	1	1	А
Весовая категория 102 кг -толчок	048	060	1	8	1	1	А
Весовая категория 102+кг-двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 102+кг -рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 102+кг -толчок	048	063	1	8	1	1	Ю

Весовая категория 109 кг -двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
Весовая категория 109кг-рывок	048	065	1	6	1	1	А
Весовая категория 109кг-толчок	048	066	1	6	1	1	А
Весовая категория 109+кг-двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
Весовая категория 109+кг -рывок	048	068	1	6	1	1	А
Весовая категория 109+кг -толчок	048	069	1	6	1	1	А

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика»

Рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок–упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Вовремя взятия штанги на грудь спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно выполняя «низкий сед»(или «разножка Попова»),а потом поднимается. Затем спортсмен выполняет полу присед и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно),удерживая штангу над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена).Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальным и по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, которые проявляются в технической сложности выполнения двух основных тяжелоатлетических упражнений–рывок и толчок.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые не обходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава

России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный(спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования Спортивного мастерства	3-6	до трех лет обучения	15
		свыше трех лет обучения	16
Высшего спортивного мастерства	-	до трех лет обучения	16
		свыше трех лет обучения	17

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы(человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	8-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный(спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-11
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования Спортивного мастерства	до одного года обучения	3-4
	свыше одного года обучения	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-4
	свыше одного года обучения	

3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее—обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МКУ ДО «СШОР г.п.Терек».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся

и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Виды Спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	–	2	2	2	–	–
Отборочные	–	1	2	2	2	2
Основные	–	1	2	2	2	2

3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращеннее более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиями к соревновательным мероприятиям.

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практиками распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МКУ ДО «СШОР г.п.Терек», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программа спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия–теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к программе.

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МКУ ДО «СШОР г.п.Терек».

При составлении учебно-тренировочного графика МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МКУ ДО «СШОР г.п.Терек». для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении №3 к программе.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения(объекта спорта)и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели; количество часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МКУ ДО «СШОР г.п.Терек».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист(на бланке МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»;
- 1.2.Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2.Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1.Перспективный план спортивной подготовки(для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2.Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3.План по месяцам;
 - 3.4.Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI.Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложение №4 к программе.

4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №5 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся

соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения №6 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к программе.

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8к программе.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп(чел)					
		Заполняется МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	155-207	214-274	305-410	441-468
Общая физическая подготовка	116-155		149-190	171-230	201-213	200-220	190-250
Специальная физическая подготовка	39-52		65-84	134-180	240-255	369-404	466-589
2.	Техническая подготовка	31-42	28-44	38-48	47-52	43-49	66-70
3.	Тактическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39
4.	Психологическая подготовка	2-3	4	11-15	22-23	20-21	22-39

5.	Теоретическая подготовка	8-10	15	15-19	22-23	20-21	22-39
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	–	21-36	75-94	94-150	112-180
8.	Инструкторская практика	-	-	10-22	25-37	31-50	50-73
9.	Судейская практика	-	-	5-25	25-37	31-50	62-83
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	80-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	100-124	124-164
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным Соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн -курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МКУ ДО «СШОР г.п.Терек» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение Медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	Устанавливаются Организацией самостоятельно	

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка подноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные(8кг, 16кг, 24 кг, 32кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг,10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский)15кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на человека
13.	Магnezница	штук	2
14.	Матгимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидко кристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1до 5)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая(регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2

23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1
			на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
			на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240кг)	комплект	1
			на помост

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава(наколенник)	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	–	–	3	1	3	1	3	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Беляев В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей /В.С.Беляев, П.А.Полетаев, С.В.Суряхин. –Малаховка:МГАФК,2020.–276 с.–ISBN978-5-00063-040-2.
2. Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А. Тушер Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие.-М.: МГПУ, 2012.– 80с.
3. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки/Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, подред. А.Н.Воробьева./А.Н. Воробьев,Р.А.Роман.-М.,ФиС,1999. –304с.
4. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева.- М.:Сов.спорт,2006. –162с.:табл.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов/Л.С.Дворкин.—2-еизд.,испр.идоп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия :Авторский учебник).ISBN978-5-534-07657-8
6. Койчев В.И., Томилов В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. -Самара: Физическая культура и спорт, 2015. –39с.
7. Платонов В.Н.Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В.Н.Платонов.–М.: Спорт, 2019. –656с.
8. Пономарев А.А., Сулейманов Н.Л., Мишустин В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник.– Волгоград, 2015.–326с.
9. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта.М.:Академия,2010.
10. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие /А.Х.Талибов;НГУим.П.Ф.Лесгафта.-СПб.:2010. -76с.
11. Черногоров Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста.–М.: МГПУ, 2019.– 113с.
12. Черногоров Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб. - метод. пособие. М.:МГПУ, 2019.–180с.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология М., Академия Проект, 2001. –811с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов.–М.: Физкультура и спорт, 2001.– 81с.
3. Беззубов А.А.,Беляев В.С.,Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико - психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.– 2017. –№2(12).
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт,2005 –348с.
5. Беляев, В.С., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочно гомеозикла // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки». – 2015.–№3(19).
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии .М.: Физкультура и спорт,1991– 288с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям .М.,ФиС,2005– 219 с.
8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.–Киев: Олимпийская литература, 2005–157 с.
9. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спорт Академ Пресс,2001 –158с.
10. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. -М.:Физкультура и спорт,2010– 150с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт,2006.– 326с.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.:Физкультура и спорт,1989.– 238с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории методики воспитания. М.:Совет,спорт,2009.– 199с.
14. Мишустин В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации /В.Н. Мишустин, А.С.Беляев//Культура физическая и здоровье.– 2010.– № 1.
15. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов /И.П.Сивохин, В.Ф.Скотников, А.И.Федоров [и др.] //Теория и практика физической культуры.– 2020.– №9.
16. Семин Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012г.)/Н.И.Семин; Московская государственная академия физической культуры.– Малаховка: Московская государственная академия физической культуры,2015. – 132с.
17. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ,2012.– 863с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт,2005.– 807с.

**Перечень ресурсов информационно –телекоммуникационной сети
«Интернет»**

1. Официальный интернет–сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL:<https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт федерации тяжелой атлетики России(ФТАР) [электронный ресурс]<http://www.rfwf.ru>.
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>(датаобращения:17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF)<https://iwf.sport/>.
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации тяжелой атлетики (EWF)[электронный ресурс]<https://www.ewfed.com/>.
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]<https://www.rusada.ru/>.
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)[электронный ресурс]<https://www.wada-ama.org/>.
9. Правила соревнований по тяжелой атлетике [электронный ресурс]<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/>.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация: Тяжелая атлетика[электронный ресурс]<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/31598/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390195

Владелец Ингушев Валерий Хажпагович

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025