

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «02» сентября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «Спортивная школа»
_____ / И.А. Ефремова /
Приказ №34-п от «02» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Тяжелая атлетика»**

Уровень программы: базовый
(Стартовый, базовый или продвинутый)

Срок реализации программы: 3 года

Адресат: от 9 до 17 лет

Автор – составитель:

*Иванов Андрей Владимирович,
тренер-преподаватель*

(указать ФИО и должность разработчика)

Жарковский

2024

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.....	6
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание учебного плана программы	10
1.5. Планируемые результаты.....	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	22
2.3. Методические материалы.....	24
2.4. Условия реализации программы.....	27
3. Список литературы.....	28

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Тяжёлая атлетика» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ;

-Федеральным законом от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

-Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта»;

-Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года».

Направленность программы: физкультурно - спортивная, ориентирована а физическое развитие, формирование двигательных навыков и укрепление здоровья детей и подростков через занятия тяжёлой атлетикой. Она включает обучение технике упражнений, развитие силы, выносливости, координации, а также воспитание волевых качеств и привитие навыков здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в следующих аспектах:

1. Модульный подход к организации образовательного процесса, позволяющий адаптировать программу под разные уровни подготовки и возрастные группы;

2. Использование дистанционных образовательных технологий для теоретической подготовки или в экстренных случаях;

3. Конвергентный подход, объединяющий изучение техники тяжёлой атлетики с основами психологии, анатомии и физиологии человека;

4. Акцент на развитии индивидуальных способностей учащихся, включая выявление и поддержку одарённых детей;

5. Учёт современных методик тренировки, направленных на гармоничное развитие личности, а не только на освоение технических элементов.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика» заключается в том, что в условиях снижения двигательной активности современных детей и подростков занятия тяжёлой атлетикой приобретают особую значимость:

- способствуют укреплению мышечного корсета, развитию силы, выносливости, координации и скоростно-силовых качеств;

- формируют правильную осанку и двигательные стереотипы;

- воспитывают волевые качества (настойчивость, целеустремлённость, самодисциплину);

- прививают навыки здорового образа жизни и ответственного отношения к собственному здоровью;

- предоставляют альтернативу пассивным формам досуга (компьютерные игры, соцсети), снижая риски асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

- Сочетание физической подготовки с воспитательной работой. Программа не только развивает физические качества, но и формирует морально-волевые и нравственные качества, такие как дисциплина, самоконтроль, умение работать в коллективе;

- Практическая направленность. Обучение строится так, чтобы обучающиеся могли применять полученные знания и навыки в соревнованиях, что повышает мотивацию и интерес к занятиям.

- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей. Программа адаптирована под физиологические и психологические особенности детей и подростков, включая сенситивные фазы развития физических качеств;

- Формирование навыков самостоятельной деятельности. Обучающиеся учатся планировать нагрузки, контролировать состояние здоровья и организовывать самостоятельные занятия.

Адресат программы: обучающиеся 9-17 лет.

В состав 1-го года обучения входят обучающиеся 9-12 лет.

В группе 2-го года обучения подростки 13-15 лет.

В состав группы 3-го года обучения входят подростки 16-17 лет.

Срок реализации программы-3 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 4,5 часа.

Продолжительность учебного часа (академического часа) - 45 минут.

Наполняемость групп 1 года обучения- не менее 15 человек.

Наполняемость групп 2 года обучения- не менее 12 человек.

Наполняемость групп 3 года обучения-не более 20 человек.

Этапы подготовки:

1-й год - этап начальной подготовки (НП-1);

2-й год - этап начальной подготовки (НП-2);

3-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-1).

1 год обучения: 486 часов,3 раза в неделю по 4,5 учебных часа.

2 год обучения: 486 часов,3 раза в неделю по 4,5 учебных часа.

3 год обучения: 486 часов,3 раза в неделю по 4,5 учебных часа.

Состав группы - постоянный.

Условия приема детей – в объединение принимаются все желающие от 9 до 17 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям тяжёлой атлетикой.

Уровень реализации данной программы - базовый.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы - содействие всестороннему физическому и личностному развитию обучающихся через приобщение к занятиям тяжёлой атлетикой, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и спортивным достижениям.

Задачи программы

1.Образовательные:

- познакомить с историей и правилами тяжёлой атлетики;
- обучить технике выполнения базовых упражнений (рывок, толчок, приседания, тяги и др.);
- сформировать знания о гигиене, режиме дня, питании и профилактике травматизма;
- развить понимание взаимосвязи физической активности и здоровья.

2.Развивающие:

- совершенствовать силовые и скоростно-силовые качества, гибкость, координацию;
- развивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стимулировать познавательную активность (анализ техники, самоконтроль, планирование нагрузок).

3.Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь;
- формировать целеустремлённость и психологическую устойчивость;
- пропагандировать ценности здорового образа жизни и спортивного соперничества.

1.3. Учебный план

Первый год обучения НП-1 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	36	36	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	180	-	180	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Педагогическо е наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	126	-	126	Педагогическо е наблюдение
5	Контрольно-тестовые мероприятия	18	-	18	Педагогическо е наблюдение, беседы
6	Участие в соревнованиях	18	-	18	Педагогическо е наблюдение
7	Восстановительные мероприятия	18	-	18	Итоговый контроль
Итого часов		486	36	450	

Второй год обучения НП-2 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	36	36	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	162	-	162	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	108	-	108	Педагогическо е наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	144	-	144	Педагогическо е наблюдение
5	Контрольно-тестовые мероприятия.	18	-	18	Педагогическо е наблюдение, беседы
6	Участие в соревнованиях	18	-	18	Педагогическо е наблюдение
Итого часов		486	36	450	

**Третий год обучения
УТ-1 (ч/год)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	36	36	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	144	-	144	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	126	-	126	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	144	-	144	Педагогическое наблюдение
6	Участие в соревнованиях	10	-	10	Педагогическое наблюдение
7	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	Педагогическое наблюдение
8	Восстановительные мероприятия	10		10	Педагогическое наблюдение
9	Контрольно-тестовые мероприятия. Итоговая аттестация	11	-	11	Педагогическое наблюдение, беседы
Итого часов		486	36	450	

Сводный учебный план

№ п/п	Название программы	Всего часов			
		1-й	2-й	3-й	
1	Тяжёлая атлетика	486	486	486	1458

1.4. Содержание учебного плана программы

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика»

1-й год обучения (начальная подготовка)

1. Теоретическая подготовка (36 ч):

- история тяжёлой атлетики, олимпийское движение;
- правила безопасности на тренировках;
- гигиена, режим дня, основы питания спортсмена;
- введение в анатомию: основные мышцы, задействованные в тяжёлой атлетике;
- основы самоконтроля (пульс, самочувствие).

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (180 ч):

- разминка: бег, прыжки, общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и координацию;
- силовые упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания);
- развитие выносливости (кроссы, интервальные тренировки).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (90 ч):

- упражнения для укрепления хвата и кистей;
- работа с лёгкими гантелями;
- подготовительные движения для рывка и толчка (без штанги);
- укрепление мышц спины и кора.

4. Техничко-тактическая подготовка (126 ч):

- освоение базовых стоек и хватов;
- техника дыхания при подъёме веса;
- имитация рывка и толчка с грифом (без дисков);
- коррекция осанки и положения тела;
- простые комбинации движений.

5. Контрольно-тестовое мероприятие (18 ч):

- тестирование ОФП (подтягивания, отжимания);
- проверка техники базовых движений;
- оценка гибкости и координации.

6. Участие в соревнованиях (18 ч):

- внутришкольные турниры (без зачёта веса);
- демонстрационные выступления.

7. Восстановительные мероприятия (18 ч):

- заминка: растяжка, дыхательные упражнения;
- элементы йоги для релаксации.

2-й год обучения (начальная подготовка)

1. Теоретическая подготовка (36 ч):

- принципы построения тренировочного цикла;
- профилактика травм в тяжёлой атлетике;
- психологическая подготовка (концентрация, мотивация);
- разбор ошибок в технике;
- основы спортивного питания (белки, углеводы, вода).

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (162 ч):

- усложнённая разминка (динамическая растяжка);
- интервальные тренировки повышенной интенсивности;
- упражнения с гирями (до 4 кг).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (108 ч):

- работа со штангой;
- упражнения на развитие взрывной силы (прыжковые приседания);
- тренировка стабилизации корпуса с отягощениями;
- специальные упражнения для улучшения подвижности суставов.

4. Техничко-тактическая подготовка (144 ч):

- отработка рывка и толчка с минимальным весом;
- упражнения на синхронизацию движений;
- коррекция ошибок в фазе подседа и фиксации;

5. Контрольно-тестовое мероприятие (18 ч):

- тестирование силовых показателей (приседания со штангой, жим лёжа);
- оценка техники рывка и толчка.

6. Участие в соревнованиях (18 ч):

- городские турниры (весовые категории до 30 кг);
- командные эстафеты с элементами тяжёлой атлетики.

3-й год обучения (учебно-тренировочный)

1. Теоретическая подготовка (36 ч):

- тактика ведения соревнований;
- биомеханика тяжёлой атлетики (анализ движений);
- антидопинговые правила;
- планирование индивидуального тренировочного графика;
- основы первой помощи при травмах.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (144 ч):

- высокоинтенсивный интервальный тренинг (НИТ);
- упражнения на баланс;
- специализированные комплексы для выносливости.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (126 ч):

- работа со штангой в соревновательных весах (до 70 % от максимума);
- изометрические упражнения для укрепления связок;
- тренировки на гипертрофию мышц (с умеренными весами);

-упражнения на координацию с отягощениями.

4. Техничко-тактическая подготовка (144 ч):

- совершенствование рывка и толчка в соревновательном режиме;
- отработка старта и ускорения в подъёме;
- тактические приёмы в условиях соревнований;
- моделирование соревновательных ситуаций.

5. Участие в соревнованиях (10 ч):

- региональные турниры (весовые категории по возрасту);
- первенства ДЮСШ;
- отборочные соревнования для сборных команд.

6. Инструкторская и судейская практика (5 ч):

- проведение разминки для младших групп;
- судейство на внутришкольных соревнованиях;
- составление индивидуальных тренировочных планов.

7. Восстановительные мероприятия (10 ч):

- спортивный массаж;
- дыхательные техники для восстановления.

8. Контрольно-тестовое мероприятие. Итоговая аттестация (11 ч):

- квалификационные испытания;
- видеоанализ техники с экспертной оценкой.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

-устойчивый интерес к занятиям тяжёлой атлетикой и здоровому образу жизни;

-воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, решительности, смелости, психологической устойчивости;

-развитие ответственности, дисциплинированности и трудолюбия.

-укрепление здоровья, повышение иммунитета и снижение заболеваемости.

Метапредметные результаты:

-умение планировать тренировочные занятия, ставить цели и оценивать результаты.

-развитие навыков самоконтроля, концентрации внимания и управления эмоциями.

-способность работать в команде, взаимодействовать с партнёрами и тренером.

-формирование культуры общения и поведения в соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1) Теоретическая подготовка:

-знание истории тяжёлой атлетики, правил безопасности, основ гигиены и самоконтроля;

-понимание техники классических упражнений (рывок, толчок), терминологии и принципов спортивной подготовки;

-умение анализировать свои тренировки и соревнования, вести спортивный дневник.

2) Практическая подготовка:

-освоение базовых технических элементов: приседания со штангой, жим лёжа, становая тяга, рывок и толчок с отягощениями.

-развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации и быстроты.

-выполнение контрольных нормативов по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

3) Спортивные достижения:

-на 1–2 годах обучения: выполнение III юношеского разряда.

-на 3 году обучения: выполнение II юношеского разряда и подготовка к I юношескому разряду.

Критерии оценки результатов:

-теоретические знания: проверка через беседы, тесты и практические задания;

-физические показатели: сдача нормативов по ОФП и СФП (прыжок в длину, приседания с грифом);

-техническая подготовка: выполнение упражнений с контролем правильности техники;

-спортивные результаты: участие в соревнованиях и выполнение разрядных норм.

-личностное развитие: наблюдение за поведением в коллективе, мотивацией и отношением к тренировкам.

Дополнительные ожидаемые эффекты:

-формирование навыков профилактики травм и основ первой помощи;

-развитие социальной активности и навыков адаптации в обществе;

-повышение уровня общей работоспособности и концентрации внимания.

Программа ориентирована не только на спортивные достижения, но и на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирование ценностей здорового образа жизни. Для объективной оценки результатов используются педагогические наблюдения, контрольные испытания, анализ участия в соревнованиях и отзывы родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября	до 31 мая	36		486	3 раз в неделю по 4,5 часа	май
2	2	1 сентября	до 31 мая	36		486	3 раз в неделю по 4,5 часа	май
3	3	1 сентября	до 31 мая	36		486	3 раз в неделю по 4,5 часа	май

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы для дополнительной общеобразовательной программы по тяжёлой атлетике включают входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Они направлены на оценку теоретических знаний, физической подготовленности, технической мастерства и личностных результатов.

Входной контроль проводится в начале обучения (сентябрь) для определения начального уровня знаний, умений и физических возможностей обучающихся и включает:

- теоретический опрос: проверка знаний правил безопасности, основ гигиены и питания, истории тяжёлой атлетики;

- практические тесты по ОФП: прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъём корпуса на полу (пресс);

- педагогическое наблюдение: оценка мотивации, интереса к занятиям, уровня дисциплины.

Текущий контроль осуществляется регулярно в течение учебного года (на каждом занятии, по окончании темы или раздела программы) и предусматривает следующие методы:

- педагогическое наблюдение: за техникой выполнения упражнений, поведением в коллективе, соблюдением режима тренировок;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП: бег 30 м, челночный бег, приседания со штангой, рывок и толчок;

- анализ тренировочных дневников: самоконтроль показателей (пульс, самочувствие).

Промежуточный контроль проводится дважды в год (декабрь-январь и май) для оценки динамики освоения программы и включает:

- сдачу контрольно-переводных нормативов: рывок и толчок штанги с определённым весом, приседания с грифом;

- зачёты по теоретической подготовке: устные опросы, тесты на знание терминологии, правил соревнований, основ анатомии и физиологии;

- участие в соревнованиях: результаты могут засчитываться как часть аттестации.

Итоговая аттестация проводится в конце 3-го года обучения для оценки полноты освоения программы и предусматривает следующие формы:

- сдача итоговых нормативов по ОФП и СФП: комплекс упражнений, соответствующих уровню подготовки;

- практические испытания: выполнение классических упражнений (рывок, толчок) с контролем техники;

- зачёт по теоретической подготовке: проверка знаний истории тяжёлой атлетики, правил безопасности, тактики;

- анализ спортивных достижений: выполнение разрядных норм (II юношеский разряд к концу 3-го года).

Оценочные материалы

Параметры оценки	Методы контроля	Критерии оценки
Теоретические знания	Устные опросы, тесты	Полнота знаний, умение применять теорию на практике
Общая физическая подготовка	Сдача нормативов (бег, прыжки, отжимания)	Соответствие возрастным и программным требованиям
Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений со штангой	Техника, вес отягощений, количество повторений
Техническая подготовка	Практические испытания (рывок, толчок)	Чистота выполнения, соответствие нормативам
Личностные результаты	Педагогическое наблюдение	Мотивация, дисциплина, волевые качества

2.3. Методические материалы

Занятия проводятся в очной форме.

Алгоритм каждого занятия включает:

-вводная часть (5–10 минут): создание рабочей обстановки, постановка задач занятия, инструктаж по технике безопасности;

-подготовительная часть (10–15 минут): общая и специальная разминка для подготовки организма к нагрузкам;

-основная часть (80–85% времени занятия): решение главных тренировочных задач - обучение технике, развитие физических качеств, совершенствование навыков;

-заключительная часть: снижение функциональной активности, упражнения на растяжку и расслабление.

Методы обучения:

-практические методы: метод целостного упражнения (обучение технике в целом), метод расчленённого конструктивного упражнения (поэтапное освоение элементов), метод сопряжённого воздействия (сочетание физической подготовки с технико-тактической);

-словесные методы: инструктирование, сопроводительные пояснения, указания, словесные оценки, отчёты и взаиморазъяснения;

-наглядные методы: демонстрация упражнений тренером или подготовленными спортсменами, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, плакаты), просмотр видеозаписей соревнований;

-игровые и соревновательные методы: применяются для повышения мотивации и стимулирования деятельности.

Формы организации учебного занятия:

-групповые учебно-тренировочные занятия: основная форма работы;

-теоретические занятия: проводятся в виде бесед, лекций, разбора видеоматериалов;

-индивидуальные занятия: используются для углублённой работы с перспективными спортсменами или при коррекции техники;

-самостоятельная работа: включает выполнение заданий по индивидуальным планам, анализ тренировок, ведение дневников самоконтроля;

-участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах: важная часть образовательного процесса.

Педагогические технологии:

-здоровьесберегающие технологии: мониторинг состояния здоровья, учёт возрастных особенностей, создание благоприятного психологического климата;

-информационно-коммуникационные технологии (ИКТ): использование видеоанализа тренировок и соревнований, моделирование тренировочных ситуаций;

-личностно-ориентированное обучение: учёт индивидуальных особенностей каждого спортсмена, развитие его потенциала;

-проблемное обучение: создание ситуаций, требующих самостоятельного решения, развитие творческого мышления;

-модульное обучение: позволяет индивидуализировать подготовку, учитывая уровень подготовки и цели спортсмена.

Дидактические материалы:

-учебные планы и программы: включают годовые и поурочные планы, распределение нагрузки по этапам подготовки;

-конспекты занятий: содержат задачи, содержание, дозировку упражнений, методические указания;

-дидактические карточки и плакаты: используются для изучения техники, терминологии, правил соревнований;

-видеоматериалы: записи тренировок и соревнований для анализа и коррекции техники;

-тестовые задания и контрольные нормативы: для оценки уровня подготовки.

2.4. Условия реализации программы

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Наименование	Единица измерения	Количество
Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
Гриф тяжелоатлетический 20 кг	штук	1 на помост
Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
Зеркало настенное	штук	1
Мат гимнастический	штук	1 на помост
Мяч набивной (медицинбол)	комплект	1
Ноутбук	штук	1
Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
Скамья гимнастическая	штук	1
Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

Наименование	Единица измерения	Количество
Стенка гимнастическая	штук	1
Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
Тренажёр для развития мышц живота	штук	1
Тренажёр для развития мышц ног	штук	1
Тренажёр для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	1
Тренажёр для развития мышц спины	штук	1
Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	2 на гриф

Также необходимы средства для обеспечения безопасности и гигиены: медицинская аптечка, средства для уборки и дезинфекции.

Сведение о помещении: тренажёрный зал.

Сведение о наличии подсобных помещений: раздевалка.

Методическое обеспечение:

-специальная литература.

Источники информации:

-Приказ Минспорта России от 09.11.2022 №949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

Электронные ресурсы:

-<https://www.gto.ru/> - официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (gto.ru);

-<https://rfwf.ru/> - сайт Федерации тяжёлой атлетики России (rfwf.ru);

-<https://ewf.sport/ewf-governance/>-сайт международных и европейских федераций тяжёлой атлетики

<https://course.rusada.ru/> - ресурсы РУСАДА.

<https://minsport.gov.ru/> - Министерства спорта РФ

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

3. Список литературы

Список литературы для использования педагогом:

1. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. — М. : Юрайт, 2018. — 335 с.

2. Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — 2022. — 104 с.

3. Воробьёв А. Н. Тяжёлая атлетика : учебник для вузов / А. Н. Воробьёв. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 272 с.

4. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. — М. : Советский спорт, 2006. — 396 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» (утверждён приказом Минспорта России).

2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

Список литературы для использования обучающихся:

1. Дворкин Л. С. Юный тяжелоатлет / Л. С. Дворкин. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 97 с.

2. Ригерт Д. Благородный металл / Д. Ригерт. — [б. м.] : [б. и.], 1987. — 188 с.

3. Тяжёлая атлетика : справочник / [сост. М. Л. Аптекарь]. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 368 с.

Список литературы для использования родителям:

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / Н. А. Белая. — М. : Советский спорт, 2006. — 272 с.

2. Материалы о влиянии занятий тяжёлой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков (например, статьи и исследования о дозировке нагрузок и профилактике травм).

3. Власова Ю. Н. Психология спорта : учебное пособие / Ю. Н. Власова. — М. : СпортАкадемПресс, 2007. — 168 с. (главы о мотивации и психологической поддержке спортсменов).