

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**Тяжелая атлетика.
Базовый уровень.**

Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по тяжелой атлетике

Стешина О.С. – высшая квал.кат.
Антонов Г.Ю. – первая квал. кат.

Александровский район
2025г.

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2**

**Утверждаю
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о
директор МБУДО «АРДЮСШ»
В.А. Тюрина**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**Тяжелая атлетика.
Базовый уровень.**

Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по тяжелой атлетике

Стешина О.С.—высшая квал.кат.
Антонов Г.Ю. — первая квал. кат.

Александровский район
2025г.

Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа

экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

12. Паспорт Национального проекта «Молодёжь и дети»

13. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.08.2025 года №14-о.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Настоящая программа по тяжелой атлетике является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Уровень реализации программы – базовый

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа по тяжелой атлетике является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по тяжёлой атлетике. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения

наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Актуальность программы. Тяжелая атлетика - это спорт (вид единоборства), включающий в себя выполнение двух упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Занятия тяжелой атлетикой способствуют формированию и развитию творческих и спортивных способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся, формированию навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Новизна программы: состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «легкая атлетика», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность: В программе используется многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности.

Адресат программы –

Этап начальной подготовки 2 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 9-12 лет, прошедших стартовый уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта тяжелая атлетика. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

Объем программы – 414 часов в год

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса – групповые занятия, соревнования.

Режим занятий - Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Цель и задачи программы.

Основная цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами тяжелой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Личностные:

1. Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
2. Сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Привить ответственное отношение к тренировочному процессу.
4. Развить способность к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Сформировать умение работать самостоятельно и в группе;
3. Сформировать умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные:

1. Познакомить с основами спортивной техники тяжелой атлетики в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по тяжелой атлетике.

Режим занятий, оптимальная наполняемость.

Группа	Начальная подготовка (2 год обучения)
Количество часов в год	414
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).	9
Количество занятий в неделю	3
Оптимальная наполняемость в группах (чел.)	12

<i>Группа</i>	<i>Спортивная подготовленность</i>	
	<i>на начало учебного года</i>	<i>на конец учебного года</i>
Начальная подготовка (2 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

Содержание

Учебный план

Отличительной особенностью группы НП второго года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки атлетов.

Большое внимание во второй год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-

двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники тяжелой атлетики.

Занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НП-2

<i>Предметные области</i>	<i>Часов в год</i>
Теоретическая подготовка	17 (4%)
Общая физическая подготовка (ОФП)	103 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	50 (12%)
Техническая подготовка	91 (22%)
Тактическая подготовка	58 (14%)
Соревнования	50 (12%)
Игровая подготовка (правила игры)	45 (11%)
Итого:	414

План тренировочных нагрузок в годичном цикле тяжелоатлетов на этапе НП-2 (46 тренировочных недель)

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>часы</i>
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт	5
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.	7
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	5
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм	8

	занимающихся	
Итого:		25
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	199
2.	Специальная физическая подготовка	182
3.	Контрольные упражнения и соревнования	8
Итого:		414

**План тренировочных нагрузок по тяжелой атлетике
в годичном цикле на этапе НП-2
(46 тренировочных недель)**

Виды подготовки	Месяцы года												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
ОФП	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18	-	18	199
СФП	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	-	17	182
Соревнования (кол-во)	По календарному плану												8

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. Спортивный инвентарь, одежда и обувь

Правила поведения в тренировочном зале. Техника безопасности обращения со спортивным инвентарем. Особенности спортивной одежды и обуви тяжелоатлета.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

На этапе НП-2 тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах – по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

2. Специальная физическая подготовка.

Важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых – на 10-15 кг. больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг. больше. Количество повторений и подходов – как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг. больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг. больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

3. Контрольные упражнения соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
Участие в 8-ми соревнованиях по тяжелой атлетике в годичном цикле.

Планируемые результаты

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Личностные:

1. Учащийся ведет культуру здорового и безопасного образа жизни;
2. Владеет навыками адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Ответственно относится к тренировочному процессу.
4. Имеет потребности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Учащийся систематически занимается физической культурой и спортом;
2. Умеет работать самостоятельно и в группе;
3. Умеет оценивать правильность выполнения тренировочной задачи и собственные возможности её решения;

Предметные:

1. Учащийся владеет основами спортивной техники тяжелой атлетики в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Имеет навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по тяжелой атлетики.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Календарно-учебный график НП-2

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	второй	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>НП – 2 г. об.</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля (6 недель)

Условия реализации программы

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные, групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, просмотр видеоматериалов.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в соревнованиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тяжелоатлетов				
№ п/п	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	9	8

2	Прыжок в длину с места, см	140	135	125
3	Вис на перекладине с согнутыми руками, с	16	12	10
4	Прыжки через скамейку за 10 с, кол-во раз	22	17	12
5	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	15	10	5
6	Подъем ног к перекладине на висе на 100°, кол-во раз	15	10	8

Материально-техническое обеспечение тяжелоатлетов

Зал тяжелой атлетики

Спортивное оборудование (помост, тренажеры, стойки, подставки, стеллажи и др.)

Спортивный инвентарь (штанги, диски, гири, гантели и др.)

Специальная спортивная одежда, обувь.

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурсов;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции тяжелой атлетики, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение:

программа рассчитана на тренера-преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Методические материалы

Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			

качества												
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, правилам соревнований. Для повышения интереса занимающихся к тяжелой атлетике и решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемых упражнениях в избранном виде спорта. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Физкультура спорт, 1985. – 600 с.
4. Скотников Е.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 2005.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	
2			Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	
3			История развития тяжелой атлетики в России, мире, Владимирской области.	
4			Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	
5			Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	
6			Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	
7			Питание юных спортсменов.	
8			Рывковые упражнения.	
9			Толковые упражнения.	
10			Дополнительные упражнения.	

11			Классические упражнения (СФП).	
12			Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой	
13			Тактика выступления на соревнованиях	
14			Соревнования по тяжелой атлетике.	
15			Итоговые занятия.	

**Ведомость
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ
отделение по специализации**

МБУДО «АРДЮСШ»

Тяжелая атлетика_____

Время и место проведения_____
Ф.И.О. тренера_____

№	Фамилия, имя (полностью)	Нормативы ОФП												Сумма баллов	Заключение тренеров о переводе
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Прыжок в длину с места, см		Вис на перекладине с согнутыми руками, с		Прыжки через скамейку за 10 с, кол-во раз		Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз		Подъем ног к перекладине в висе на 100°, кол-во раз			
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл		

№	Фамилия, имя (полностью)	Нормативы ОФП												Сумма баллов	Заключение тренеров о переходе
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Прыжок в длину с места, см		Вис на перекладине с согнутыми руками, с		Прыжки через скамейку за 10 с, кол-во раз		Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз		Подъем ног к перекладине в висе на 100°, кол- во раз			
		р е з.	б а л	р е з.	б а л	р е з.	б а л	р е з.	б а л	р е з.	б а л	р е з.	б а л		
Зам директора АРДЮСШ по УВР_____ /														Тренер_____ /	