

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тяжелая атлетика. Продвинутый уровень.»**

**Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год.**

**Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике  
Антонов Г.Ю. – первая квал.кат.  
Родионов В.Б. – высшая квал.кат.  
Стешин А.А. – высшая квал.кат.  
Стешин К.А. – соотв.зан.должности  
Стешина О.С. – высшая квал.кат.**

**г. Струнино  
2022г.**

## 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 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности

организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

### **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.

**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.

### **Уровень реализации программы – продвинутый**

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.

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;

**Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-18 лет, прошедших базовый уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта тяжелая атлетика и успешно сдавших контрольно-переводные нормативы. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов.

Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Основная цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами тяжелой атлетики, укрепление здоровья,

мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям тяжелоатлетическим спортом
- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить технике тяжелоатлетических упражнений;
- сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по тяжелой атлетике.

*Развивающие:*

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважение к истории и традициям вида спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать коммуникативные компетенции: взаимодействие с другими учащимися;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Объем программы – 414 часов в год**

**Форма обучения – очная**

**Формы организации образовательного процесса – групповые занятия, соревнования.**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Категория обучающихся:** Группы НП-2 формируются учащимися общеобразовательных школ 12-18 лет, имеющими медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Программа рассчитана на 1 учебный год, 46 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

**Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

Группа	Начальная подготовка
--------	----------------------

	(3 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.)	15

<i>Группа</i>	<i>Спортивная подготовленность</i>	
	<i>на начало учебного года</i>	<i>на конец учебного года</i>
Начальная подготовка (3 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

## Содержание

### Учебный план

Отличительной особенностью группы НП третьего 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 в третий год обучения уделяется физической подготовке, совершенствованию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с усложненными 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%)
<b>Итого:</b>	<b>414</b>

**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>
<b>Теоретическая подготовка</b>		
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 занимающихся	8
<b>Итого:</b>		<b>25</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	199
2.	Специальная физическая подготовка	182
3.	Контрольные упражнения и соревнования	8
<b>Итого:</b>		<b>414</b>

**План тренировочных нагрузок по тяжелой атлетике  
в годичном цикле на этапе НП-3  
(46 тренировочных недель)**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Месяцы года</i>												<i>Всего эи</i>
	<i>09</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>01</i>	<i>02</i>	<i>03</i>	<i>04</i>	<i>05</i>	<i>06</i>	<i>07</i>	<i>08</i>	
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.

#### *Ожидаемый результат*

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю развитие тяжелой атлетики;
- 2) терминологию видов единоборств в т/а;
- 3) официальные правила соревнований;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде учащихся.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными видами единоборств т/а, принимать участие в соревнованиях, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **Календарно-учебный график НП-3**

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 – 3 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)

### 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				
№	Нормативы	«5»	«4»	«3»

п/п				
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10
2	Прыжок в длину с места, см	150	140	135
3	Вис на перекладине с согнутыми руками, с	16	14	12
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 вися на 100°, кол-во раз	15	10	8

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Условия реализации**

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, тренировка

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

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

Программа реализуется в тренажерном зале 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.

### **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.

## **Методические материалы**

### **Примерные сенситивные периоды развития**

Морфофункциональные	Возраст, лет
---------------------	--------------

показатели, физические качества	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.

### **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.	



## 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.

**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		

