


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»**

Программа утверждена  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Боровская СПШ «Звезда»

(протокол № 1 от «16» июн 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Боровская СПШ «Звезда»

 М.В. Бида  
«16» июн 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА» (Базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно – спортивная

**Возраст программы** - дети от 7 до 17 лет

**Срок реализации программы:** 2 года (46 недель/год)

**Количество часов в год:** 184/4 часа в неделю

**Разработчик:** Тайлаков Мураджон Викторович  
тренер-преподаватель  
по тяжелой атлетике

г. Боровск, 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

## **8. Список литературы для тренеров-преподавателей**

1. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.- Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.
2. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.
3. Акоюнц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
4. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
6. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
7. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
8. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000 10.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. <https://rfwf.ru/federation/history/> Федерация тяжелой атлетики России
3. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/> тяжелая атлетика, история , соревнования.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.