

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ 449-09 от 26.05.2023

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 14.12.2022 № 1232*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 09.11.2022 № 949*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап углубленной специализации )	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более лет

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Авторы-составители

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Пуртова Надежда Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренеры-преподаватели АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Наниев Алан Русланович  
Талзи Тенгиз Заурович  
Пеньков Никита Романович

**Рецензент**

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	8
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.3. Календарный план воспитательной работы	16
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1. Материально-технические условия	36
6.2. Кадровые условия	37
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

## Пояснительная записка

### Краткая характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжёлая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое 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 соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Вид спорта Тяжелая атлетика входит во Всероссийский реестр видов спорта. Номер-код вида спорта - 0480001611Я.

В тяжелой атлетике установлены следующие весовые категории:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины*
весовая категория 29 кг - двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 40 кг - 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 41 кг - двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг - 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 49 кг - 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 55 кг - двоеборье	048 016 1 8 1 1 Я
весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 8 1 1 Я
весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 8 1 1 Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - рывок	048 020 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - толчок	048 021 1 6 1 1 Б

весовая категория 61 кг - 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 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - 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 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - 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	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А

весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	A
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	A
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	6	1	1	A
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	6	1	1	A
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	8	1	1	A
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	8	1	1	A
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	8	1	1	A

\* При составлении перечня спортивных дисциплин тяжелой атлетики в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

A – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

B – женщины, девушки (девочки, юниорки);

D – девушки (девочки, юниорки);

H – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

C – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Y – юноши (мальчики, юниоры);

J – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки)

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика»**

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

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. Во время 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 полуприсед 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 официальными 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. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 949 (далее – ФССП).

1.2. Целью 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 подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команды Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, а также участи в подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

**Таблица № 1**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации )	3 года	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более лет	16	1



**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	14	832
	4	17	884
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	28	1456
	2	30	1560
	3 и более	32	1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия;

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-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 учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

- спортивные соревнования:

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации )	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Контрольные	2	-	-
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		3-5 год обучения		
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		6	3	1
		Недельная нагрузка в часах		
		15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	780-936	936-1248	1248-1664
1	Общая физическая подготовка (%)	35-38	20-27	20-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	37-40	52-54	54-60
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8-10	9-12	9-12
4	Техническая подготовка (%)	6-8	5-6	2-5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	1-3
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-6

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>	<b>5 год</b>
1	Общая физическая подготовка	308	326	346
2	Специальная физическая подготовка	316	336	356
3	Участие в спортивных соревнованиях	76	80	84
4	Техническая подготовка	58	62	66
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	26	28	28
	тактическая подготовка	8	10	10
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	8	8	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	18	20	22
	Инструкторская практика	10	12	14
	Судейская практика	8	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	30	32	34
	Медицинские, медико-биологические	12	14	16
	Восстановительные мероприятия	14	14	14
	Тестирование и контроль	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>	<b>884</b>	<b>936</b>

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
1	Общая физическая подготовка	238	264	288
2	Специальная физическая подготовка	542	596	650
3	Участие в спортивных соревнованиях	104	114	124
4	Техническая подготовка	52	56	62
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	32	34	38
	тактическая подготовка	4	6	10
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	8	8	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	30	34	36
	Инструкторская практика	16	18	20
	Судейская практика	14	16	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	42	46	50
	Медицинские, медико-биологические	16	18	20
	Восстановительные мероприятия	22	24	26
	Тестирование и контроль	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного  
мастерства (в часах)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год и более</b>
1	Общая физическая подготовка	306	328	350
2	Специальная физическая подготовка	800	858	916
3	Участие в спортивных соревнованиях	146	156	166
4	Техническая подготовка	58	62	66
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	30	32	34
	тактическая подготовка	12	14	16
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	8	8	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	44	46	48
	Инструкторская практика	24	24	24
	Судейская практика	20	22	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	72	78	84
	Медицинские, медико-биологические	20	22	24
	Восстановительные мероприятия	48	52	56
	Тестирование и контроль	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>

## 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	- Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Открытые уроки Мастер-классы Викторины Спортивные мероприятия Проведение инструктажей по технике безопасности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекции Беседы Просмотр видеоматериалов	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы Встречи Диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года



		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в колледже	
		Праздничные мероприятия, связанные со значимыми датами Российской Федерации, Ханты-Мансийского округа – Югры и города Ханты-Мансийск	В течение года
		Спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР»	апрель
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	- Мастер-классы - Показательные выступления - Квест-игры	В течение года
5.	<b>Социально-нравственное воспитание</b>	Мониторинг	В течение года
		Участие в благотворительных акциях	В течение года
		Мониторинг «Уровень воспитанности обучающихся»	В течение года

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

<b>Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции: <i>Темы:</i> «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правах спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА

	учебно-тренировочного года	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции: Темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции: Темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

**2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

**Таблица № 11**

**План инструкторской и судейской практики учебно-тренировочного этапа (3-5 год обучения)**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение правил соревнований	в течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей	в течение года
		Знакомство и изучение оформления мест проведения соревнований	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Освоение разработкой и разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования техники	в течение года
		Освоение разработкой и составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанности секретарей судей	в течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения соревнований	в течение года
		Оказание помощи в подготовке мест проведения соревнований	в течение года

**Таблица 12**

**План инструкторской и судейской практики этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение и применение правил	в течение

	спортивных мероприятий	соревнований	года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	в течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанности секретарей судей	в течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения соревнований	в течение года
		Оказание помощи в подготовке мест проведения соревнований	в течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной) части учебно-тренировочного занятия	в течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
		Показ упражнений для совершенствования техники передвижения	в течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года

**Таблица 13**

**План инструкторской и судейской практики этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	в течение года
		Применение знаний правил соревнований	в течение года
		Оформление мест проведения соревнований	в течение года
		Подготовка мест проведения соревнований	в течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Судейство соревнований, оказание помощи в организации и проведении соревнований на соревнованиях различного уровня. Выполнение обязанностей судей	в течение года
3	Проведение	Организация и проведение учебно-	в течение

учебно-тренировочного занятия	тренировочного занятия под руководством тренера	года
	Проведение подготовительной (разминочной) части учебно-тренировочного занятия	в течение года
	Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
	Показ упражнений для совершенствования техники классических упражнений в спортивных дисциплинах	в течение года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года

## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

**Таблица 14**

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;

		- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового

		законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	<p>Осуществляется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и спортсменами</li> </ul>
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	<p>Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.</p>

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица 15).

**Таблица № 15**

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «тяжелая атлетика» за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован



3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап углубленной  
специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			3 год		4 год		5 год	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	180	165
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			5	6	6	7		
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	1	-	2	-	3
2.2	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			1	-	2	-	3	-
2.3	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			8	6	8	6	9	7

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;  
 - принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;  
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки:

«третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Таблица 17

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			1 год		2 год		3 год	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			215	180	225	185	230	190
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			36	15	40	19	42	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			2	3	5	6	6	7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	14	-
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	18	-	20	-	22
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			18	15	26	32	28	34
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее		не менее		не менее	
			16	12	20	16	22	18

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;
  - принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «кандидат в мастера спорта»
- и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «мастер спорта России»

### 3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**Таблица 18**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и  
перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду  
спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			1 год		2 год		3 год и более	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			215	180	225	185	230	190
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			38	17	40	19	42	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			4	5	5	6	6	7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	14	-
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	18	-	20	-	22
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			24	30	26	32	28	34
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее		не менее		не менее	
			18	14	20	16	22	18

- показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: мастер спорта России

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта).

**Таблица 19**

### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Общая физическая подготовка	Отжимания от пола; жим штанги попеременно от груди, из-за головы; разводы с гантелями; жим штанги лёжа от груди; выпрыгивания со штангой; поднятие ног на шведской стенке, наклоны на тренажере; удержание диска лёжа на двух лавках; прыжки на возвышенность; упражнения на гибкость.
2	Специальная физическая подготовка	Рывок с подставки, рывок в полу подсед; тяга рывковая с вися ниже колен; взятие на грудь с подставки; взятие на грудь в полу подсед + швунг жимовой; Взятие на грудь + приседание на груди + толчок в ножницы; тяга толчковая; тяга рывковая; тяга толчковая с 3-мя остановками; приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; становая тяга средним хватом; толчок из-за головы.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана колледжа.
4	Техническая подготовка	Рывковая протяжка с грифом; уходы рывковые в сед; приседания со штангой рывковым / толчковым хватом; рывок с медленной тягой; тяга рывковая с подрывом до подбородка; рывок без разброса ног; рывок с 3-х положений; взятие на грудь с вися выше, ниже колен; взятие на грудь с плинтов; толчок с груди в ножницы с остановкой в подседе; полу толчок; приседания в ножницах.
5	Тактическая подготовка	планирование заявочного веса по подходам
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).

7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности, волевая подготовка, развитие специальных психических процессов, подготовка перед соревнованиями
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
10	Самостоятельная работа	Ведение дневника самоконтроля.

**Таблица 20**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Общая физическая подготовка	Отжимания на брусьях; жим штанги от груди; разводы с гантелями; выпрыгивания со штангой; поднятие ног на шведской стенке, наклоны на тренажере; удержание диска лёжа на двух лавках; прыжки на возвышенность; упражнения на гибкость.
2	Специальная физическая подготовка	Рывок с подставки, рывок в полу подсед; тяга рывковая с вися ниже колен; взятие на грудь с подставки; взятие на грудь в полу подсед + швунг жимовой; Взятие на грудь + приседание на груди + толчок в ножницы; тяга толчковая; тяга рывковая; тяга толчковая с 3-мя остановками; приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; становая тяга средним хватом; толчок из-за головы.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана колледжа.
4	Техническая подготовка	Рывковая протяжка с грифом; уходы рывковые в сед; приседания со штангой рывковым / толчковым хватом; рывок с медленной тягой; тяга рывковая с подрывом до подбородка; рывок без разброса ног; рывок с 3-х положений; взятие на грудь с вися выше, ниже колен; взятие на грудь с плинтов; толчок с груди в ножницы с остановкой в подседе; полу толчок;



		приседания в ножницах.
5	Тактическая подготовка	планирование заявочного веса по подходам
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности, волевая подготовка, развитие специальных психических процессов, подготовка перед соревнованиями
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
10	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки. Ведение дневника самоконтроля.

**Таблица 21**

### **Этап высшего спортивного мастерства**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Программный материал</b>
1	Общая физическая подготовка	Отжимания на брусьях; жим штанги от груди; разводы с гантелями; выпрыгивания со штангой; поднятие ног на шведской стенке, наклоны на тренажере; удержание диска лёжа на двух лавках; прыжки на возвышенность; упражнения на гибкость.
2	Специальная физическая подготовка	Рывок с подставки, рывок в полу подсед; тяга рывковая с виса ниже колен; взятие на грудь с подставки; взятие на грудь в полу подсед + швунг жимовой; Взятие на грудь + приседание на груди + толчок в ножницы; тяга толчковая; тяга рывковая; тяга толчковая с 3-мя остановками; приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; становая тяга средним хватом; толчок из-за головы.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана колледжа.
4	Техническая подготовка	Рывковая протяжка с грифом; уходы рывковые в сед; приседания со штангой

		рывковым / толчковым хватом; рывок с медленной тягой; тяга рывковая с подрывом до подбородка; рывок без разброса ног; рывок с 3-х положений; взятие на грудь с виса выше, ниже колен; взятие на грудь с плинтов; толчок с груди в ножницы с остановкой в подседе; полу толчок; приседания в ножницах.
5	Тактическая подготовка	Планирование заявочного веса по подходам
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности, волевая подготовка, развитие специальных психических процессов, подготовка перед соревнованиями
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
10	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки. Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Региональный центр единоборств в г. Ханты-Мансийске». Для отделения «тяжелая атлетика» представляется спортивный зал.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения

спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложения 2-3).

## **6.2. Кадровые условия:**

Штат колледжа укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»,

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

– профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442),

– профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

– Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
6. Правила вида спорта «тяжелая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 №797).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)

13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)

14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

19. 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. – ISBN № 978-5-00063-040-2.

20. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО/2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019.

21. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9.

22. Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н. И. Семин; Московская государственная



академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.

23. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019. – 180 с.

24. Эрдонов О. Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. — 2015.

Перечень интернет-ресурсов:

25. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

26. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

27. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--plai/>

28. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>

29. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>

30. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)

31. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/>.

32. Федерация тяжелой атлетики России (ФТАР). Режим доступа: <http://www.rfwf.ru>.

33. Олимпийский комитет России. Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

34. Международная федерация тяжелой атлетики (IWF). Режим доступа: <https://iwf.sport/>.

35. Европейская федерация тяжелой атлетики (EWF). Режим доступа: <https://www.ewfed.com/>.

36. Официальный интернет-сайт РУСАДА. Режим доступа: <https://www.rusada.ru/>.

37. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Режим доступа: <https://www.wada-ama.org/>.

## Приложения

### Приложение № 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 3-5 год обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных

				нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## Приложение 2

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2

	см)		на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф



Приложение 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
1	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	3	1	3	1	3	1