

3. Условия реализации программы дополнительного образования

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы дополнительного образования «Гиревой спорт» входят:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря		Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Стол для армрестлинга	штук	2
2	Гири спортивные 12, 16, 24 и 32 кг	пар	6
3	Гантели переменной массы от 1 до 30 кг	пар	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
	Мат гимнастический	штук	10
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	3
	Скакалка гимнастическая	штук	10
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
	Секундомер электронный или механический	штук	2

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурмистров В.Н., Усанов Е.И. Армрестлинг-борьба на руках: Учебное пособие. - М.: РУДН, 2020 г.
2. Бельский И. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Пауэрлифтинг.- Издатель А.А. Згировский, 2016 г.
3. Криличевский В., Семёнов А., Бекасова С. Педагогика физической культуры. – М.: КноРус, 2018 г.
4. Живора П.В. Борьба на руках/Спортивная жизнь России №9, 1995 г.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М. Физкультура и спорт, 2017 г.
6. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Национальный союз дзюдо.-М.: Советский спорт, 2016 г.