

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 «Пауэрлифтинг» входят:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря		Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
2	Стойки для приседаний	штук	1
3	Стойки для жима штанги лёжа	штук	3
4	Помост для выполнения становой тяги	штук	1
5	Гири спортивные 12, 16, 24 и 32 кг	пар	6
6	Гантели переменной массы от 1 до 30 кг	пар	2
7	Плнты	пар	3
8	Тренажеры	штук	7
9	Брусья гимнастические	штук	1
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. Пауэрлифтинг: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. – М. Советский спорт, 2018. – 97 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2016 — 208 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2017 — 240
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 384 с.

Дополнительные источники:

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2013. – 96 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2018 — 208 с.