

**АТТЕСТАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**тренера-преподавателя по**  
**армрестлингу МАОУ ДО СШ**  
**Дигорского района РСО-Алания**  
**им. А.С. Фадзаева**  
**ТОГОЕВА ВАДИМА**  
**ВЛАДИМИРОВИЧА**



# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

**Фамилия, имя, отчество:** Тогоев Вадим Владимирович.

**Должность в образовательной организации:** тренер-преподаватель по армрестлингу.

**Полное наименование организации:** Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева».

**Уровень образования:** высшее.

**Наименование образовательного учреждения, в котором получил образование:** Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Осетинский государственный педагогический институт» г.

Владикавказ

**Дата окончания образовательного учреждения:**  
11.06.2015 г.

**Полученная специальность, квалификация:** 050720  
Физическая культура. Педагог по физической культуре.

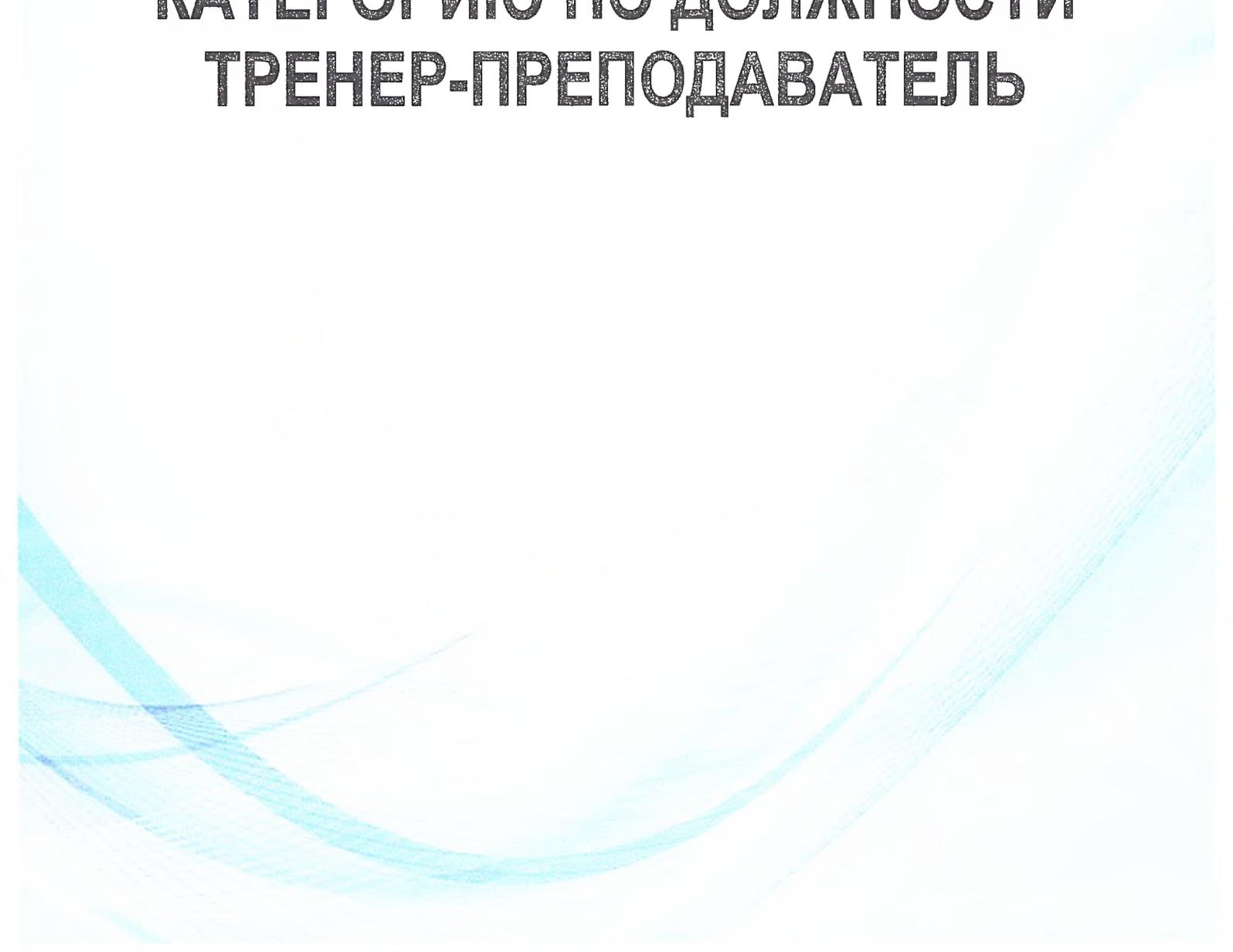
**Сведения о дополнительном профессиональном образовании:** нет

**Общий стаж работы (полных лет):** 27.

**педагогический стаж (полных лет):** 27.

**Квалификационная категория:** имеет высшую квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель, срок ее действия с 10.03.2022 г. по 10.03.2027 г. (Приказ Министерства образования и науки РСО-Алания 23.03.2022 г. №248).

**ЗАЯВЛЕНИЕ НА ВЫСШУЮ  
КВАЛИФИКАЦИОННУЮ  
КАТЕГОРИЮ ПО ДОЛЖНОСТИ  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**



Регистрационный номер	В аттестационную комиссию Министерства образования и науки Республики Северная Осетия-Алания по аттестации педагогических работников
	<u>Тогоева Вадима Владимировича</u> <i>(фамилия, имя, отчество заявителя)</i>
	<u>тренера преподавателя по тяжелой атлетике</u> <i>(должность заявителя в образовательной организации)</i>
Дата приема заявления	<u>Муниципального автономного образовательного учреждения</u> <i>(полное наименование организации (согласно её уставу),</i>
	<u>Дополнительного образования спортивной школы Дигорского района</u> <i>работником которой является заявитель)</i>
	<u>PCO-Алания имени Арсена Сулеймановича Фадзаева</u>

### ЗАЯВЛЕНИЕ

1. В соответствии с Порядком проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 24 марта 2023 г. № 196 (далее – Порядок аттестации), прошу аттестовать меня на **ВЫСШУЮ** квалификационную категорию по должности:

тренер преподаватель

*(наименование занимаемой должности согласно подразделу 2 раздела 1 номенклатуры должностей, утвержденной постановлением Правительства РФ от 21 февраля 2022 г. № 225)*

тяжелая атлетика

*(преподаваемая дисциплина/учебный предмет (при наличии))*

2. В настоящее время:

имею высшую квалификационную категорию по должности

тренер преподаватель, срок ее действия с 10.03.2022 г. по 10.03.2027 г.  
от 23.03.2022 г. №248. Министерство образования и науки PCO-Алания

*(дата и номер приказа, которым установлена квалификационная категория, кем издан приказ)*

имел (а) \_\_\_\_\_ квалификационную категорию по должности

\_\_\_\_\_, срок ее действия с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

*(дата и номер приказа, которым установлена квалификационная категория, кем издан приказ)*

3. Сообщаю о себе следующие сведения\*:

уровень образования: высшее  
*(высшее или среднее профессиональное)*

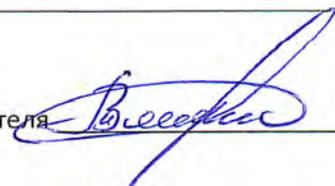
наименование образовательного учреждения, в котором получил образование: ГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт» г. Владикавказ

дата окончания образовательного учреждения: 11.06.2015 г.

полученная специальность, квалификация: 050720 Физическая культура. Педагог по физической культуре

сведения о дополнительном профессиональном образовании: не имею

Подпись заявителя



общий стаж работы (полных лет): 27

педагогический стаж (полных лет): 27

сведения о повышении квалификации за последние 3 года: \_\_\_\_\_  
ГБОУ ДПО «СОРИПКРО», 17.02.2025 г. - 01.03.2025 г., «Совершенствование профессиональных компетенций тренера-преподавателя в условиях реализации Федеральных стандартов спортивной подготовки», в объеме 72 ч., 152025000219, регистрационный номер 00219 (Приказ №82 от 01.03.2025 г.)

*(указываются место прохождения (по удостоверению о краткосрочном повышении квалификации), сроки прохождения, тема курсов, количество часов, № удостоверения)*

4. Имею следующие государственные награды (почетные звания, ведомственные знаки отличия и иные награды), полученные за достижения в педагогической деятельности (или за достижения в спортивной подготовке лиц, её проходящих)\*:

- Награда «Заслуженный тренер России» от Президента Российского Союза Спортсменов Д.В. Мусульбес, за выдающиеся достижения в подготовке спортсменов и тренеров национальных сборных команд, высокий профессионализм, укрепление международного спортивного сотрудничества и успехи в образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- Удостоверение «Заслуженный тренер России (ЗТР №010693) Приказ №45НГ от 29.04.2014 г. Министерства спорта Российской Федерации.

- Почетная грамота от Министерства образования и науки РСО-Алания, за добросовестный труд, заслуги в сфере образования и в честь празднования Дня учителя, Приказ от 02.10.2024 г. №182 л/с.

- Почетная грамота от Председателя Республиканской организации Профсоюза РСО-Алания, за многолетний добросовестный труд в сфере образования, за педагогическое мастерство и творческий подход в обучении и воспитании подрастающего поколения, активное участие в жизни профсоюзной организации. Протокол №2 от 15.04.2025 г.

- Благодарственное письмо от Председателя партии ЛДПР Л.Э. Слуцкого за подготовку спортсменов к открытому первенству РСО-Алания по тяжелой атлетике среди младших юношей и девушек на призы партии ЛДПР.

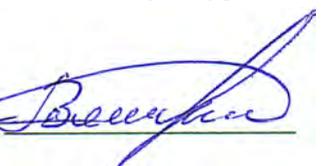
5. Являюсь призером следующих конкурсов профессионального мастерства педагогических работников\*: Мастер спорта России международного класса по армрестлингу. Удостоверение №7202. Приказ №6М от 27.02.2003 г. Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

*\*К указанным сведениям заявителем прилагаются копии подтверждающих документов. В случае отсутствия информации по каким-либо пунктам (о повышении квалификации, о наличии наград и ученых званий и др.), напротив этого пункта заявителем ставится прочерк или пишется слово «нет».*

6. Основанием для аттестации на указанную в заявлении квалификационную категорию считаю следующие результаты своей профессиональной деятельности, соответствующие показателям, установленным для высшей квалификационной категории (пункт 36 Порядка аттестации):

1) достижение обучающимися положительной динамики результатов освоения образовательных программ, в том числе в области искусств, физической культуры и спорта, по итогам мониторингов, проводимых организацией\*\*:

Подпись заявителя



уровень выполнения контрольно-переводимых нормативов обучающихся за межаттестационный период соответствует:

- Июнь 2022 год в УТ-1 группе – 80%

- Июнь 2022 год в УТ-2 группе – 85%

- Июнь 2022 год в УТ-3 группе – 88%

Воспитанники выполняли спортивные разряды в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификации за межаттестационный период было подготовлено 12 обучающихся, что составляет 67 %

2) достижение обучающимися положительных результатов освоения образовательных программ по итогам мониторинга системы образования, проводимого в порядке, установленном Правительством Российской Федерации\*\*:

Нет

3) выявление и развитие способностей обучающихся в научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также их участие в олимпиадах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях\*\*:

-Гецаева Елена Сослановна, 1 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гамаонов Сослан Анатольевич, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гамаонов Сослан Анатольевич, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гуцаев Азамат Станиславович, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Тобоева Анна Маратовна, 3 место в Первенстве России по тяжелой атлетике, г. Сукко 27.03.2025 г.

-Гецаева Елена Сослановна, 1 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Тавасиева Иза Витальевна, 2 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Газдарова Амина Джамбулатовна, 2 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Тамаев Марат Аланович, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 25.04.2024 г.

-Тогоев Хетаг Казбекович, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 26.04.2024 г.

-Тобоева Анна Маратовна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 26.04.2024 г.

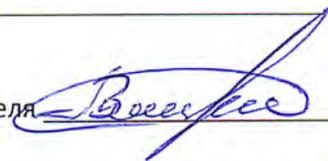
-Тавасиева Маргарита Арсеновна, 2 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 25.04.2024 г.

-Касаев Сослан Ахсарбекович, 1 место в Первенстве России по армрестлингу, г. Орел 14-19 марта 2023 г.

-Дзагоева Тамара Алексеевна, 2 место в Первенстве России по армрестлингу, г. Орел 14-19 марта 2023 г.

-Тобоева Анна Маратовна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 28.04.2023 г.

Подпись заявителя



-Тавасиева Маргарита Арсенова, 2 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 27.04.2023 г.

-Тобоева Рада Аслановна, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 28.04.2023 г.

-Келехсаева Мадина Гочаевна, 1 место в Чемпионате России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин, 06.07.2022 г.

-Кайтукова Алла Эдиковна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 16-19 мая 2022 г.

4) наличие личного вклада в повышение качества образования, совершенствование методов обучения и воспитания, и продуктивное использование новых образовательных технологий, транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, в том числе экспериментальной и инновационной\*\*:

1. Использование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ):

- Персональный сайт: <https://sites.google.com/view/vadimtogoev> где размещаются материалы и методические разработки.

- Скриншоты персонального сайта Тогоева В.В.

2. Последовательное изложение собственной методической системы в форме публикаций (методического пособия, методических разработок, методических рекомендаций и т.д.):

- Копия дополнительной предпрофессиональной программы по армспорту, заверенная Тогоевым В.В.

- Копия дополнительной предпрофессиональной программы по тяжелой атлетике, заверенная Тогоевым В.В.

3. Наличие авторских программ:

- Копия дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе, заверенная Тогоевым В.В.

- Копия дополнительной предпрофессиональной программы по боксу, заверенная Тогоевым В.В.

- Копия дополнительной предпрофессиональной программы по панкратиону, заверенная Тогоевым В.В.

4.Наличие научно-методических и дидактических публикаций, рекомендаций из опыта работы, применяемых в образовательном процессе:

- Скриншоты публикаций на персональном сайте.

- Ссылки на интернет-публикации:

[https://drive.google.com/file/u/3/d/1mPDMFnCRUfgO4\\_QrwJ\\_iCUPf4myF298a/view](https://drive.google.com/file/u/3/d/1mPDMFnCRUfgO4_QrwJ_iCUPf4myF298a/view)

[https://drive.google.com/file/d/1VKZ18t0-tZLun\\_E-j5bPwD90-sEC5Ys/view](https://drive.google.com/file/d/1VKZ18t0-tZLun_E-j5bPwD90-sEC5Ys/view)

[https://drive.google.com/file/d/1n5n-13qRopQssiGYyowIR-Up\\_90y\\_1ZJ/view](https://drive.google.com/file/d/1n5n-13qRopQssiGYyowIR-Up_90y_1ZJ/view)

<https://drive.google.com/file/d/1oasSmVmbwsLODqI3tmRoQQaOVCJmhv69/view>

<https://drive.google.com/file/d/161Dg-m2AXlt3lsh6oHHrA3MCN6c7Th5b/view>

5. Проведение открытых занятий, мастер-классов и т.д.

- Мастер-класс на семинаре тренеров-преподавателей. Тема: «Тренировка для армрестлинга: техника, примеры и количество подходов»

- Мастер-класс на семинаре тренеров-преподавателей. Тема: «Методика тренировочного процесса в армрестлинге»



5) активное участие в работе методических объединений педагогических работников организаций, в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса, профессиональных конкурсах\*\*:

1. Профессиональная активность педагога: участие в оргкомитетах, аттестационных комиссиях, творческих группах; личное участие в показательных выступлениях: судейство соревнований, сопровождение педагогической практики студентов: -Активный участник в организации и проведении Республиканских соревнований по тяжелой атлетике

\*\* Заявитель описывает в свободной форме результаты своей работы.

7. Я подтверждаю, что ознакомлен(а) с Порядком аттестации, административным регламентом предоставления государственной услуги «Проведение аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении Республики Северная Осетия-Алания, педагогических работников муниципальных и частных организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в целях установления квалификационной категории», которые размещены на сайте Министерства образования и науки Республики Северная Осетия-Алания (<http://mon.alania.gov.ru/>).

8. В соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю своё согласие на осуществление Министерством образования и науки Республики Северная Осетия-Алания (362040, Республика Северная Осетия - Алания, г. Владикавказ, ул. Бутырина, дом 7, ОГРН: 1051500416417) и сформированной им аттестационной комиссией любых действий (операций) в отношении моих персональных данных, необходимых для проведения аттестации, в том числе на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации обработку моих персональных данных, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение следующих персональных данных: фамилия, имя, отчество; дата рождения; сведения об образовании и повышении квалификации или наличии специальных знаний; профессия (специальность); стаж работы, место работы, учебы; адрес места жительства, номер телефона, адрес электронной почты; сведения, включенные в трудовую книжку; сведения о профессиональной деятельности. Настоящее согласие действует в течение пяти лет и может быть отозвано ранее этого срока по моему письменному заявлению.

9. Даю своё согласие на размещение на сайте Министерства образования и науки Республики Северная Осетия-Алания сведений о результатах моей аттестации в порядке, предусмотренном п. 42 Порядка аттестации.

10. Достоверность указанных в заявлении сведений и представленных мною документов подтверждаю.

11. Заседание аттестационной комиссии прошу провести:  
БЕЗ МОЕГО ПРИСУТСТВИЯ / ПРИ МОЁМ УЧАСТИИ (нужное подчеркнуть).

12. Номер контактного телефона заявителя: 8 (988) 876-87-00

13. Прошу письменно уведомлять меня о сроках, времени и месте проведения аттестации посредством направления мне сообщений и/или копий необходимых документов по адресу: togoev.2019@mail.ru

(адрес электронной почты и/или номер факса и/или номер в мессенджере типа ватсап, телеграмм)

14. Дата написания заявления: 25.04.2025 г.

15. Тогоев Вадим Владимирович

(ФИО заявителя)

Подпись заявителя

# **СВЕДЕНИЯ ОБ УРОВНЕ ОБРАЗОВАНИЯ**





РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Северо-Осетинский государственный педагогический институт"  
г. Владикавказ

# ДИПЛОМ СПЕЦИАЛИСТА

111505 0374049

ДОКУМЕНТ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И О КВАЛИФИКАЦИИ

Регистрационный номер

**С-15.047**

Дата выдачи

**25 июня 2015 года**

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

**Тогоев  
Вадим Владимирович**

освоил(а) программу специалитета по специальности

**050720 Физическая культура**

и успешно прошел(ла) государственную итоговую аттестацию

Решением Государственной экзаменационной комиссии  
присвоена квалификация

**Педагог по физической культуре**

Протокол № **60** от « **11** » июня **2015** г.

Председатель  
Государственной  
экзаменационной комиссии

Руководитель образовательной  
организации

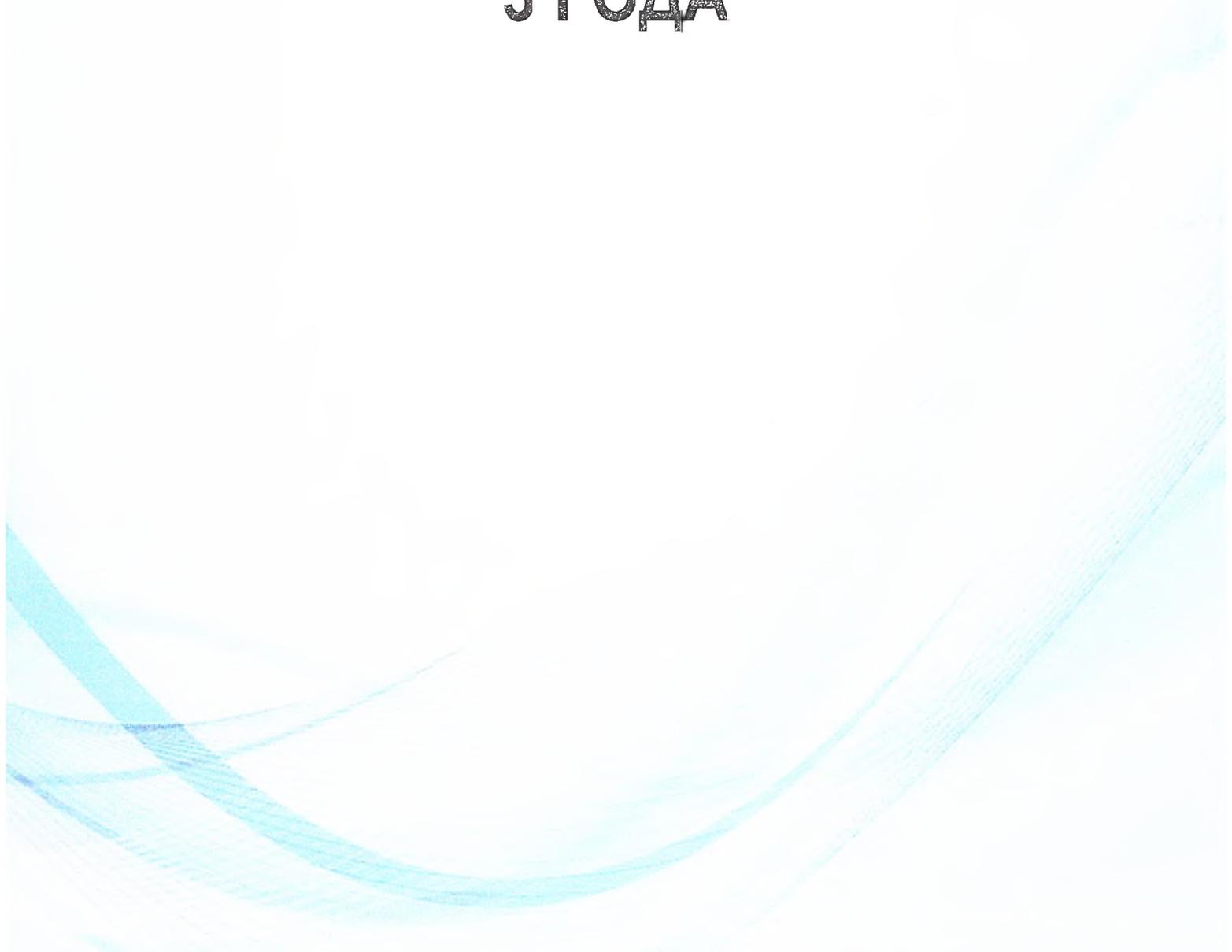


**Ларионов В.И.**

**Кучиева Л.А.**

М.П.

**СВЕДЕНИЯ О ПОВЫШЕНИИ  
КВАЛИФИКАЦИИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ  
3 ГОДА**



РЕСПУБЛИКА  
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ



**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Документ о квалификации*  
152025000219

Регистрационный номер  
00219

Город Владикавказ

Дата выдачи: 01.03.2025

Приказ № 82



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Тогоев  
Вадим Владимирович**

в период с 17.02.2025 по 01.03.2025 гг.  
прошел(а) повышение квалификации в

Государственном бюджетном образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Северо-Осетинский республиканский институт  
повышения квалификации работников образования»

по дополнительной профессиональной программе

«Совершенствование профессиональных компетенций  
тренера-преподавателя в условиях реализации  
Федеральных стандартов спортивной подготовки»

в объеме 72 ч.

Ректор



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 008A0DB602705FE575197964D115CAC1A2  
Владелец: Дзахова Лариса Руслановна  
Действителен: с 20.12.2024 до 15.03.2026

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ НАГРАДЫ  
(ПОЧЕТНЫЕ ЗВАНИЯ,  
ВЕДОМСТВЕННЫЕ ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ  
И ИНЫЕ НАГРАДЫ), ПОЛУЧЕННЫЕ ЗА  
ДОСТИЖЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»		
№	45	
«30»	04	2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает у него наличие Награды «Заслуженный тренер России» от Президента Российского Союза Спортсменов Д.В. Мусульбес, за выдающиеся достижения в подготовке спортсменов и тренеров национальных сборных команд, высокий профессионализм, укрепление международного спортивного сотрудничества и успехи в образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



НАГРАЖДАЕТСЯ

**ТОГОЕВ**  
**ВАДИМ ВЛАДИМИРОВИЧ**  
Заслуженный тренер России

*За выдающиеся достижения в подготовке  
спортсменов и тренеров национальных сборных команд,  
высокий профессионализм, укрепление международного спортивного  
сотрудничества и успехи в образовательной деятельности  
в сфере физической культуры и спорта*

Президент  
Российского Союза Спортсменов

Д. В. Мусульбес

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алалия, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»

№ 46  
«30» 09 2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что он является «Заслуженным тренером России».

Основание: Приказ №45НГ от 29.04.2014г. Министерства спорта Российской Федерации. Удостоверение ЗТР №010693.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru/](mailto:togoev.2019@mail.ru) факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа дигорского района РСО-Алания  
им. А.С. Фадзаева»

№ 44  
«30» 09 2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает у него наличие Почетной грамоты от Министерства образования и науки РСО-Алания, за добросовестный труд, заслуги в сфере образования и в честь празднования Дня учителя, Приказ от 02.10.2024 г. №182 л/с.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

***Тогоев Вадим Владимирович***

директор

муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа Дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»

за добросовестный труд, заслуги в сфере образования  
и в честь празднования Дня учителя

Министр



Э.М. Алибекова

приказ от 2 октября 2024 г. № 182 л/с





ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

Президиум Северо-Осетинской Республиканской организации  
Профессионального союза работников народного  
образования и науки Российской Федерации

НАГРАЖДАЕТ

ТОГОЕВА

**Вадима Владимировича**

*профсоюзного активиста, тренера-преподавателя MAOY ДO «Спортивная школа  
Дигорского района PCO-Алания им. А.С. Фадзаева»*

*за многолетний добросовестный труд  
в системе образования, за педагогическое мастерство  
и творческий подход в обучении и воспитании  
подрастающего поколения, активное участие  
в жизни профсоюзной организации*

Председатель  
Республиканской организации  
Профсоюза



*Т.М. Тезиев*  
Т.М. Тезиев

Протокол № 2 от 15 апреля 2025 г.  
г. Владикавказ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алаания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru/](mailto:togoev.2019@mail.ru) факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа дигорского района РСО-Алаания  
им. А.С. Фадзаева»

№ 42  
«30» 04 2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает у него наличие Благодарственного письма от Председателя партии ЛДПР Л.Э. Слуцкого за подготовку спортсменов к открытому первенству РСО-Алаания по тяжелой атлетике среди младших юношей и девушек на призы партии ЛДПР.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

# ЛДПР

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЛИБЕРАЛЬНО-ДЕМОКРАТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ РОССИИ

## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Тогоеву

Вадиму Владимировичу

за подготовку спортсменов к открытому первенству  
РСО- Алания по тяжелой атлетике среди младших  
юношей и девушек на призы партии ЛДПР.

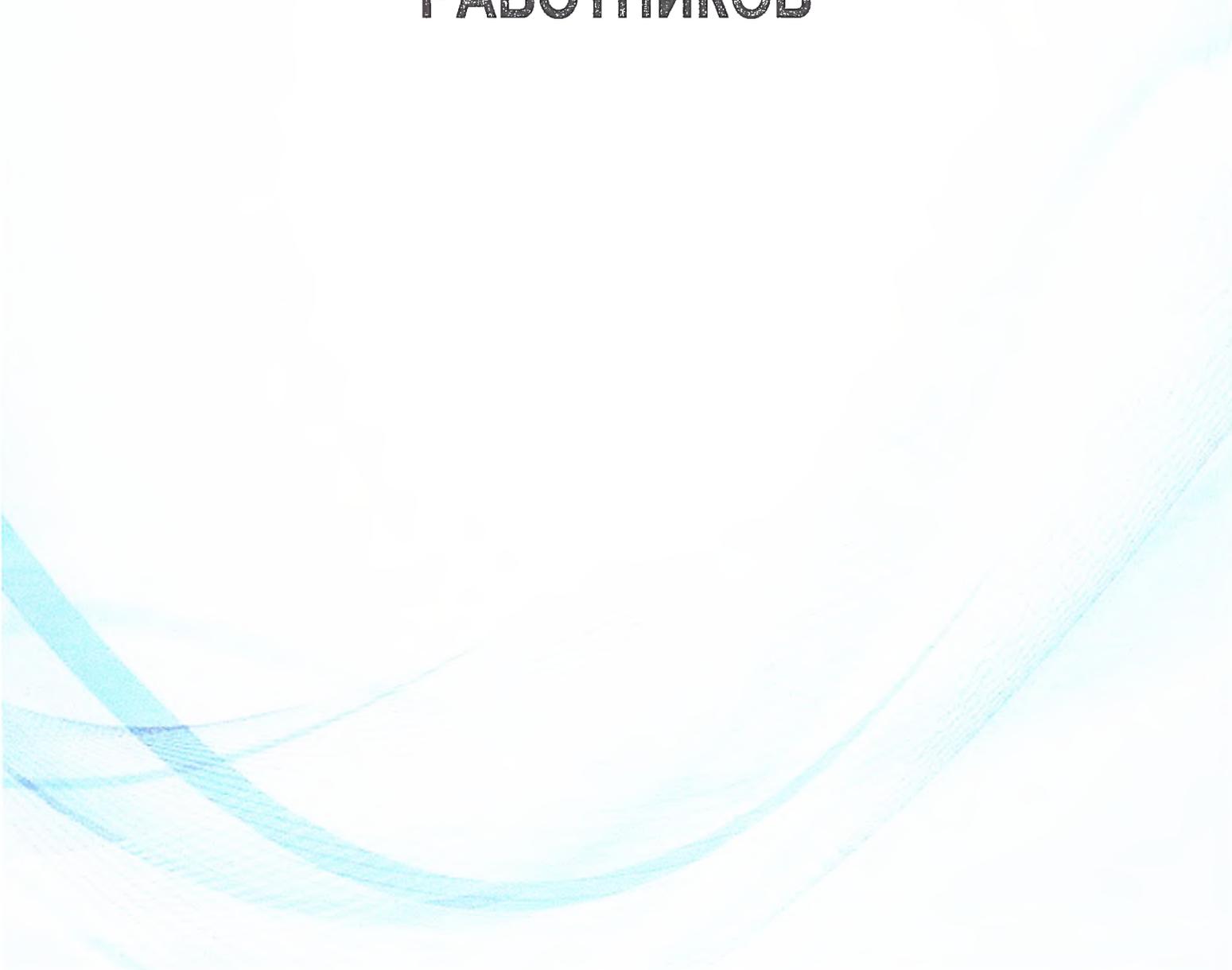
Дата: 23.02.2024г.

Место: г. Владикавказ



Л.Э. Слуцкий

**СВЕДЕНИЯ ОБ УЧАСТИИ В  
КОНКУРСАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
РАБОТНИКОВ**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алаания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева б «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Дигорского района РСО-Алаания им. А.С. Фадзаева»	
№	47
« 30 »	04
	2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что ему присвоено звание «Мастер спорта России международного класса по армрестлингу».

Основание: Приказ №6М от 27.02.2003г. Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. Удостоверение №7202.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛЯМ,  
УСТАНОВЛЕННЫМ ДЛЯ ВЫСШЕЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ**

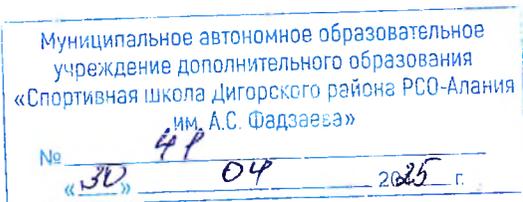


**1. Наличие стабильных положительных результатов освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов и иных форм контроля, проводимых образовательной организацией**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552



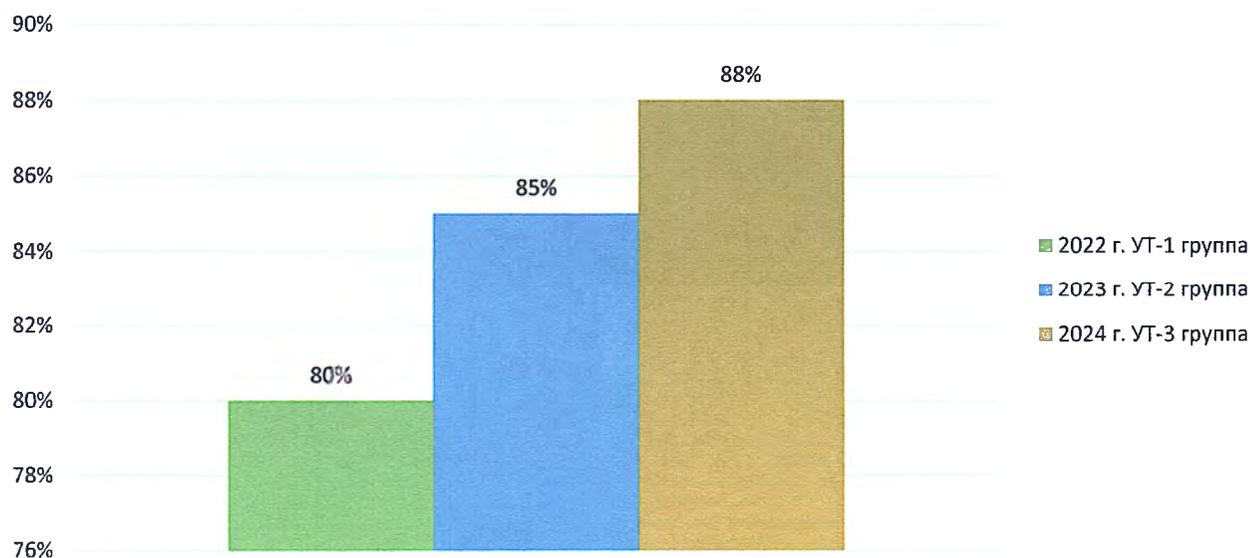
**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает достижение обучающимися положительной динамики результатов освоения образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией.

Так, уровень выполнения контрольно-переводимых нормативов, обучающихся за межаттестационный период соответствует:

- Июнь 2022 год в УТ-1 группе – 80%.
- Июнь 2023 год в УТ-2 группе – 85%.
- Июнь 2024 год в УТ-3 группе – 88%.

**Рис. 1 Положительная динамика результатов освоения обучающимися образовательных программ по армрестлингу за 3 года:**



Воспитанники Тогоева Вадима Владимировича выполняли спортивные разряды в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификации за межаттестационный период было подготовлено 12 обучающихся, что составляет 67%.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

**3. Выявление развития у обучающихся способностей к научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»		
№	54	
«30»	04	2025 г.

### СПРАВКА

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что за межаттестационный период его воспитанники участвовали в соревнованиях и занимали призовые места на Всероссийском уровне. Список воспитанников представлен ниже:

-Гецаева Елена Сослановна, 1 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гамаонов Сослан Анатольевич, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гамаонов Сослан Анатольевич, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г.

-Гуцаев Азамат Станиславович, 2 место в Первенстве России 2025, г. Орел 16-21 марта 2025 г. -Тобоева Анна Маратовна, 3 место в Первенстве России по тяжелой атлетике, г. Сукко 27.03.2025 г.

-Гецаева Елена Сослановна, 1 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Тавасиева Иза Витальевна, 2 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Газдарова Амина Джамбулатовна, 2 место в Первенстве России 2024, г. Орел 11-16 марта 2024 г.

-Тамаев Марат Аланович, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 25.04.2024 г.

-Тогоев Хетаг Казбекович, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 26.04.2024 г.

-Тобоева Анна Маратовна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 26.04.2024 г.

-Тавасиева Маргарита Арсеновна, 2 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 25.04.2024 г.

-Касаев Сослан Ахсарбекович, 1 место в Первенстве России по армрестлингу, г. Орел 14-19 марта 2023 г.

-Дзагоева Тамара Алексеевна, 2 место в Первенстве России по армрестлингу, г. Орел 14-19 марта 2023 г.

-Тобоева Анна Маратовна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 28.04.2023 г.

-Тавасиева Маргарита Арсенова, 2 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 27.04.2023 г.

-Тобоева Рада Аслановна, 3 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 28.04.2023 г.

-Келехсаева Мадина Гочаевна, 1 место в Чемпионате Росси по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин, 06.07.2022 г.

-Кайтукова Алла Эдиковна, 1 место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике, г. Тырныауз 16-19 мая 2022 г.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



Первенство России по армрестлингу  
юниоры, юниорки 16-18 лет, (С/М в ЕКП № 2099570022034550)  
г. Орёл, 16-21 марта 2025 г.

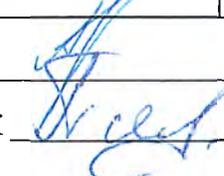
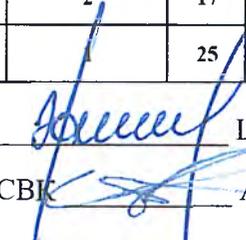


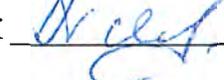
3

16	Синицкий Эдуард Дмитриевич	муж. 26.09.2007	1 р.	Орловская область	ЦФО	14	0	13	0	0	53.72
17	Спирidonov Александр Алексеевич	муж. 15.09.2007	1 р.	Волгоградская область	ЮФО	13	0	16	0	0	54.72
18	Мырзагалиев Илья Берикович	муж. 11.09.2008	1 р.	Забайкальский край	ДФО	29	0	14	0	0	55.00
19	Ильин Лев Алексеевич	муж. 08.11.2007	3 р.	Республика Татарстан	ПФО	16	0	26	0	0	54.88
20	Закиров Даниль Алмазович	муж. 14.12.2009	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	17	0	27	0	0	53.62
21	Киреев Павел Русланович	муж. 02.11.2007	1 р.	Московская область	ЦФО	30	0	17	0	0	53.82
22	Дроиченко Валерий Алексеевич	муж. 14.12.2009	3 р.	Московская область	ЦФО	23	0	18	0	0	51.74
23	Диамбеков Сармат Черменович	муж. 05.09.2008	1 р.	РСО-Алания	СКФО	19	0	30	0	0	53.94
24	Слатов Никита Иванович	муж. 02.09.2009	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	21	0	24	0	0	54.30
25	Петренко Богдан Андреевич	муж. 06.07.2008	1 р.	Ростовская область	ЮФО	28	0	21	0	0	53.58
26	Арсланбеков Омар Мухтарович	муж. 13.09.2008	КМС	Республика Дагестан	СКФО	22	0	23	0	0	54.84
27	Аверин Никита Олегович	муж. 20.06.2007	1 р.	Пермский край	ПФО	25	0	22	0	0	53.94
28	Сердюков Ярослав Максимович	муж. 14.02.2009	1 р.	Пермский край	ПФО	24	0	28	0	0	54.56
29	Андросов Александр Александрович	муж. 29.09.2008	1 р.	Ленинградская область	СЗФО	27	0	25	0	0	54.40
30	Ховренков Данил Андреевич	муж. 21.10.2007	1 юн. р.	Республика Калмыкия	ЮФО	26	0	29	0	0	53.68

весовая категория 60 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Хайруллин Раян Ильдарович	муж. 13.02.2008	КМС	Республика Татарстан	ПФО	3	9	1	25	34	59.84
2	Гамаонов Сослан Анатольевич	муж. 07.10.2008	1 р.	РСО-Алания	СКФО	2	17	2	17	34	58.82
3	Гадзаов Марат Тотразович	муж. 17.09.2008	КМС	РСО-Алания	СКФО	1	25	5	3	28	59.10

Главный судья, СВК  Афанасьев Руслан Александрович Главный секретарь, СВК  Шагалов Виталий Александрович

Зам. главного судьи, СВК  Плаутин Роман Михайлович Зам. главного секретаря, СВК  Алехин Сергей Анатольевич

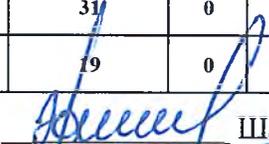


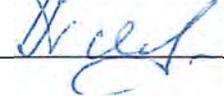


Первенство России по армрестлингу  
юниоры, юниорки 16-18 лет, (С/М в ЕКП № 2099570022034550)  
г. Орёл, 16-21 марта 2025 г.



4	Габараев Хетаг Роинович	муж. 15.07.2007	КМС	РСО-Алания	СКФО	11	0	3	9	9	59.02
5	Сабирзянов Булат Рашитович	муж. 20.11.2007	КМС	Республика Татарстан	ПФО	6	2	4	5	7	59.96
6	Котнев Абдул-Рахман Израилович	муж. 06.01.2009	1 р.	Республика Ингушетия	СКФО	4	5	7	0	5	60.00
7	Саргатов Вадим Эльбросович	муж. 26.07.2009	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	5	3	12	0	3	59.38
8	Шведчиков Филипп Александрович	муж. 22.12.2009	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	18	0	6	2	2	58.48
9	Терентьев Сергей Алексеевич	муж. 17.03.2007	КМС	Московская область	ЦФО	7	0	11	0	0	58.98
10	Кариев Ислам Хусеевич	муж. 30.05.2009	3 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	13	0	8	0	0	59.80
11	Байрамкулов Аслан Муратович	муж. 19.11.2008	1 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	8	0	25	0	0	59.80
12	Смирнов Михаил Александрович	муж. 10.08.2008	КМС	Свердловская область	УФО	9	0	27	0	0	58.14
13	Кукин Егор Алексеевич	муж. 04.10.2008	3 р.	Свердловская область	УФО	27	0	9	0	0	59.68
14	Лючев Матвей Игоревич	муж. 15.01.2009	1 р.	Красноярский край	СФО	14	0	10	0	0	57.40
15	Романовский Ярослав Сергеевич	муж. 20.06.2008	3 р.	Город Москва	Город Москва	10	0	35	0	0	58.92
16	Кушиль Данил Сергеевич	муж. 09.05.2007	КМС	Ростовская область	ЮФО	12	0	30	0	0	58.98
17	Алагов Альберт Казбекович	муж. 03.04.2009	2 р.	РСО-Алания	СКФО	23	0	13	0	0	59.48
18	Лященко Иван Александрович	муж. 13.07.2007	1 р.	Республика Крым	ЮФО	24	0	14	0	0	59.48
19	Атаев Ренат Гамзатович	муж. 05.11.2007	КМС	Республика Дагестан	СКФО	15	0	15	0	0	59.12
20	Тазетдинов Айнура Рафаэлевич	муж. 17.08.2009	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	16	0	17	0	0	58.94
21	Машенко Арсений Алексеевич	муж. 06.09.2009	3 р.	Воронежская область	ЦФО	33	0	16	0	0	56.90
22	Слисаренко Даниил Романович	муж. 30.07.2008	1 р.	Краснодарский край	ЮФО	17	0	18	0	0	59.96
23	Ахметьянов Артур Радикович	муж. 07.09.2008	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	31	0	19	0	0	59.34
24	Угрюмов Евгений Андреевич	муж. 18.07.2007	КМС	Краснодарский край	ЮФО	19	0	32	0	0	58.84

Главный судья, СВК  Афанасьев Руслан Александрович Главный секретарь, СВК  Шагалин Виталий Александрович

Зам. главного судьи, СВК  Плаутин Роман Михайлович Зам. главного секретаря, СВК  Алехин Сергей Анатольевич





Первенство России по армрестлингу  
юниоры, юниорки 16-18 лет, (С/М в ЕКП № 2099570022034550)  
г. Орёл, 16-21 марта 2025 г.

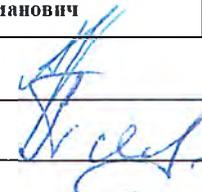
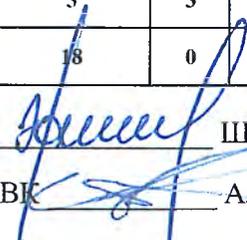


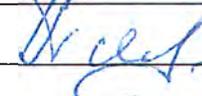
5

25	Баян Давид Джоникович	Муж. 21.11.2008	2 р.	Республика Алтай	СФО	20	0	26	0	0	59.10
26	Шуленин Егор Дмитриевич	Муж. 02.07.2007	3 р.	Ярославская область	ЦФО	29	0	20	0	0	58.94
27	Чернуха Николай Анатольевич	Муж. 30.01.2008	1 р.	Пермский край	ПФО	21	0	31	0	0	59.28
28	Семенов Артём Эдуардович	Муж. 27.03.2007	3 р.	Город Санкт-Петербург	Город Санкт-Петербург	32	0	21	0	0	58.62
29	Титов Макар Вячеславович	Муж. 26.08.2009	1 р.	Пермский край	ПФО	22	0	24	0	0	59.78
30	Жуков Даниил Михайлович	Муж. 25.07.2007	3 р.	Город Санкт-Петербург	Город Санкт-Петербург	25	0	22	0	0	57.40
31	Дилион Всеволод Олегович	Муж. 29.04.2007	КМС	Город Москва	Город Москва	26	0	23	0	0	59.94
32	Воронин Даниил Александрович	Муж. 19.03.2008	3 р.	Псковская область	СЗФО	28	0	33	0	0	58.66
33	Сехин Илья Алексеевич	Муж. 10.10.2007	КМС	Костромская область	ЦФО	34	0	28	0	0	59.02
34	Гаджиев Тимур Ахмедович	Муж. 19.10.2008	3 р.	Ленинградская область	СЗФО	30	0	29	0	0	59.42
35	Петрушечкин Семён Дмитриевич	Муж. 17.01.2008	3 р.	Город Москва	Город Москва	35	0	34	0	0	59.38

весовая категория 65 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Шевчук Степан Романович	Муж. 26.11.2008	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	3	9	1	25	34	64.65
2	Аксенов Александр Владимирович	Муж. 14.05.2008	КМС	Новгородская область	СЗФО	1	25	4	5	30	63.95
3	Биджиев Даулет Магометович	Муж. 23.12.2008	1 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	9	0	2	17	17	64.15
4	Макиев Сергей Спартакович	Муж. 12.09.2008	1 р.	РСО-Алания	СКФО	2	17	15	0	17	62.85
5	Мальшев Антон Сергеевич	Муж. 24.08.2007	1 р.	Калужская область	ЦФО	4	5	3	9	14	65.00
6	Гаглоев Казбек Витальевич	Муж. 08.11.2007	КМС	РСО-Алания	СКФО	5	3	23	0	3	63.90
7	Банников Максим Романович	Муж. 14.08.2008	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	18	0	5	3	3	64.45

Главный судья, СВК  Афанасьев Руслан Александрович Главный секретарь, СВК  Шагалов Виталий Александрович

Зам. главного судьи, СВК  Плаутин Роман Михайлович Зам. главного секретаря, СВК  Алёхин Сергей Анатольевич





Первенство России по армрестлингу  
юноши, девушки 14-15 лет, (С/М в ЕКП № 2099570022034549)  
г. Орёл, 16-21 марта 2025 г.



11	Козлов Матвей Алексеевич	муж. 01.02.2010	3 р.	Московская область	ЦФО	11	0	10	0	0	43.44
12	Рой Артур Владиславович	муж. 13.08.2010	3 р.	Калужская область	ЦФО	10	0	12	0	0	42.98

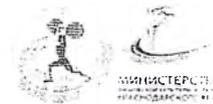
весовая категория 50 кг

Место по «двоборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Сергеев Константин Алексеевич	муж. 24.04.2010	1 р.	Красноярский край	СФО	1	25	1	25	50	49.32
2	Гуцаев Азамат Станиславович	муж. 02.02.2010	2 р.	РСО-Алания	СКФО	2	17	3	9	26	49.66
3	Кузнев Амирхан Тимурович	муж. 15.01.2010	КМС	Республика Дагестан	СКФО	6	2	2	17	19	48.88
4	Бармин Ростислав Алексеевич	муж. 07.04.2011	2 юн. р.	Город Москва	Город Москва	3	9	12	0	9	49.58
5	Эльдаров Карим Рустамович	муж. 05.03.2011	1 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	4	5	7	0	5	49.50
6	Лебедев Григорий Дмитриевич	муж. 05.04.2010	3 р.	Республика Татарстан	ПФО	7	0	4	5	5	49.68
7	Южаков Константин Антонович	муж. 11.07.2010	1 юн. р.	Ямало-Ненецкий автономный округ	УФО	15	0	5	3	3	48.60
8	Мухарлимов Гадель Ренатович	муж. 23.04.2010	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	5	3	15	0	3	49.82
9	Яковлев Сергей Кириллович	муж. 19.07.2011	1 р.	Ивановская область	ЦФО	9	0	6	2	2	49.78
10	Маковский Алексей Алексеевич	муж. 04.03.2010	3 р.	Московская область	ЦФО	8	0	11	0	0	48.40
11	Шакиров Роберт Сергеевич	муж. 30.04.2010	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	12	0	8	0	0	49.10
12	Бариев Ислам Ларисович	муж. 27.12.2011	2 р.	Республика Татарстан	ПФО	11	0	9	0	0	48.94
13	Кушенко Иван Александрович	муж. 16.03.2010	3 р.	Белгородская область	ЦФО	10	0	10	0	0	49.82
14	Самбуров Максим Витальевич	муж. 09.06.2010	1 р.	Краснодарский край	ЮФО	13	0	13	0	0	48.26
15	Федяев Андрей Романович	муж. 04.09.2010	2 юн. р.	Краснодарский край	ЮФО	14	0	14	0	0	48.40
16	Лайпанов Алан Магомедович	муж. 08.06.2010	1 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	16	0	16	0	0	47.88

Главный судья, СВК  Афанасьев Руслан Александрович Главный секретарь, СВК  Шагалов Виталий Александрович

Зам. главного судьи, СВК  Плаутин Роман Михайлович Зам. главного секретаря, СВК  Алёхин Сергей Анатольевич





Первенство России по тяжелой атлетике среди юношей и девушек (13-15 лет, 13-17 лет)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

24.03.2021  
(Дата)

Краснодарский край, с. Сукко, ул. Утрищская, 50 (С/С К) (Город, место проведения)

Девушки (13-15 лет), весовая категория 55 кг

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных занятий и спортивных разрядов М-155 кг; КМС-115 кг; I-107 кг; II-97 кг; III-87 кг

№ п/п	Храбрый	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Разряд звание	Собственный вес	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК						ТОЛЧОК						Сумма двоеборья			Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)	
											1	2	3	Разряд	Место	Очки	1	2	3	Разряд	Место	Очки	Разряд	Место	Очки			
1	562	НИГМАТЗЯНОВА	АЙСЫЛУ	РУСЛАНОВНА	МС	55,00	Республика Башкортостан	МБУ ДО СШ г. Нефтекамск	09.04.2010	A	(73)	73	75	75	1	28	85	(89)	89	89	1	28	164	1	28	84	МС	Усманова И.И.
2	288	ОДИНЦОВА	ЗЛАТА	ЮРЬЕВНА	КМС	54,70	Республика Татарстан	ГБПОУ КазУОР г. Казань	07.02.2011	A	65	(70)	(70)	65	2	25	80	83	85	85	2	25	150	2	25	75	КМС	Ахмеров А.Р.
3	287	ХВОРОСТЕНКО	МИЛАНА	МАКСИМОВНА	КМС	54,44	Донецкая Народная Республика	ГБУ ДО ДНР "СШОР по т/а" г. Макеевка	25.03.2010	A	58	61	(63)	61	3	23	72	75	(78)	75	4	22	136	3	23	68	КМС	Закиров И.С.
4	443	ТАВАСИЕВА	МАРГАРИТА	АРСЕНОВНА	КМС	52,40	РСО-Алания	ГБУ "СШОР по т/а" г. Владикавказ	03.01.2010	A	55	60	(62)	60	4	22	65	69	72	72	6	20	132	4	22	64	КМС	Тогова В.В.
5	404	ФЕДОРОВА	ЕЛИСАВЕТА	ВИТАЛЬЕВНА	КМС	52,84	Москва	ГБУ ДО "МГФСО" г. Москва	15.11.2011	A	57	(60)	(60)	57	6	20	70	75	(80)	75	3	23	132	5	21	64	КМС	Хруцев Д.Н.
6	365	АРТАМОНОВА	ЕЛЕНА	МИХАЙЛОВНА	I	54,88	Костромская область	ГБУ ДО КО "СШ с ипподромом" г. Кострома	04.07.2011	A	53	56	58	58	5	21	64	68	70	70	8	18	128	6	20	59	КМС	Новиков В.Ф.
7	460	МУРАВЬЕВА	КИРА	ПЕТРОВНА	КМС	52,50	Санкт-Петербург	ГБУ ДО СШОР №1 Калининского р-на им.В.А.Платонова г. Санкт-Петербург	08.08.2012	A	52	54	(56)	54	10	16	67	70	73	73	5	21	127	7	19	56	КМС	Долгий Д.В.
8	204	КРАЕВА	КАРИНА	ВИКТОРОВНА	КМС	55,00	Республика Башкортостан	МБОУ ДО ДЮСШ г. Кумертау	19.09.2010	A	55	(57)	(58)	55	8	18	70	(72)	(73)	70	7	19	125	8	18	55	КМС	Дудаев А.С.
9	43	ЧЕРНОВА	АРИНА	СЕРГЕЕВНА	I	54,52	Кировская область	КОГАУ ДО "ВятСШОР" г. Киров	27.08.2012	A	52	55	(57)	55	9	17	63	66	68	68	9	17	123	9	17	51	КМС	Сароян К.В.
10	382	ДОРОФЕЕВА	СОФЬЯ	СЕРГЕЕВНА	КМС	54,10	Санкт-Петербург	ГБУ ДО СШОР №2 Московского р-на г. Санкт-Петербург	11.04.2010	A	55	57	(60)	57	7	19	65	(67)	(68)	65	10	16	122	10	16	51	КМС	Шубный А.П.
11	33	КОШЕЛЕВА	АРИНА	АЛЕКСАНДРОВНА	III	55,00	Московская область	ГБУ ДО МО "СШОР по т/а" г. Электросталь	05.01.2010	A	45	51	(53)	51	11	15	60	(65)	(65)	60	11	15	111	11	15	45	I+	Тараканов А.А.
12	346	ПОДЧУВАЛОВА	СОФИЯ	ИВАНОВНА	III	53,72	ЯНАО	СШОР "Авангард" г. Тарко-Сале	13.05.2010	A	42	45	48	48	12	14	50	55	59	59	12	14	107	12	14	42	I+	Рихтер А.Э.

УСТАНОВЛЕННЫ РЕКОРДЫ РОССИИ

Вид программы	Дисциплина	Результат (кг)	Фамилия, Имя	Возрастная группа
Рывок	55 кг	75	НИГМАТЗЯНОВА АЙСЫЛУ	Девушки (15)
Толчок	55 кг	89	НИГМАТЗЯНОВА АЙСЫЛУ	Девушки (15)
Сумма	55 кг	160	НИГМАТЗЯНОВА АЙСЫЛУ	Девушки (15)
Сумма	55 кг	164	НИГМАТЗЯНОВА АЙСЫЛУ	Девушки (15)

РЕКОРДЫ РОССИИ по виду спорта "ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА" (весовая категория 55 кг)

Вид программы	Девушки (15 лет)	Девушки (17 лет)	Юниорки (20 лет)	Юниорки (23 года)	Женщины
	Фамилия, Имя результат (кг)				
РЫВОК	Дронова Злата 73	Старостина Ксения 76	Стандарт 86	Новицкая Кристина 84	Стандарт 90
ТОЛЧОК	Дронова Злата 86	Барабанова Виктория 91	Стандарт 110	Новицкая Кристина 109	Ершова Светлана 112
СУММА	Дронова Злата 159	Капдузова Лилия 165	Стандарт 196	Новицкая Кристина 193	Ершова Светлана 200

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Нескородов Ю.В.	Курск	ВК
Член жюри	Нанеев Р.М.	Владикавказ	ВК
Член жюри	Калмыков Ю.Е.	Краснодар	ВК



Главный судья / Аванесян Г.Г. (Краснодар, ВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)

(Подпись)

/ Алиева М.А. (Краснодар, ВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)



Первенство России по тяжелой атлетике среди юношей и девушек (13-15 лет, 13-17 лет)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

27.11.2021  
(дата)

Краснодарский край, с. Сукко, ул. Утрицкая, 5 (А.С.Ф.О. "Илимп")  
(Город, место проведения)

Девушки (13-15 лет), весовая категория 71 кг

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС-175 кг; КМС-145 кг; I-135 кг; II-122 кг; III-110 кг

№	Жеребья	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Разряд звание	Собственный вес	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК						ТОЛЧОК						Сумма двоеборья	Вып. очков	Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)		
											1	2	3	Результат	Место	Очки	1	2	3	Результат	Место	Очки						
1	310	КУПРИЯНОВА	ДАРЬЯ	ОЛЕГОВНА	КМС	70.95	Забайкальский край	МБУ ДО СШОР №6 г. Чита	30.09.2010	A	77	80	83	83	1	28	(94)	94	97	97	1	28	180	1	28	84	МС+	Сафронов С.О.
2	65	МИГУЦКАЯ	ТИНИКО	ГЕОРГИЕВНА	II	70.85	Иркутская область	СШОР «Приангарье» г. Иркутск	01.11.2010	A	62	64	66	66	3	23	81	85	(88)	85	2	25	151	2	25	73	КМС+	Бурмецкий Д.А. Шишмарев А.С.
3	103	ЛЯПУНОВА	ЕЛИЗАВЕТА	СЕРГЕЕВНА	КМС	65.75	Москва	ГБУ ДО "МГФСО" г. Москва	17.08.2010	A	63	66	(68)	66	2	25	75	(78)	(78)	75	4	22	141	3	23	70	I	Гудков И.В.
4	137	СОКОЛОВА	НАТАЛИЯ	АРТЕМОВНА	I	69.35	Московская область	МУ ДО "СШОР" г. Люберцы	07.09.2011	A	57	(60)	60	60	4	22	(76)	80	(82)	80	3	23	140	4	22	67	I	Чеберин С.И.
5	518	МОСЯКИНА	УСТИНЬЯ	НИКОЛАЕВНА	III	70.95	Краснодарский край	МБУ ДО СШ №4 г. Сочи	21.10.2011	A	50	53	55	55	5	21	65	68	70	70	5	21	125	5	21	63	II+	Мильченко Д.В.
6	157	ТОБОЕВА	РАДА	АСЛАНОВНА	III	69.65	РСО-Алания	ГБУ "СШОР по т/а" г. Владикавказ	27.12.2011	A	47	52	(56)	52	6	20	63	68	(71)	68	6	20	120	6	20	60	III	Тогоев В.В.

УСТАНОВЛЕННЫ РЕКОРДЫ РОССИИ

Вид программы	Дисциплина	Результат (кг)	Фамилия, Имя	Возрастная группа
-	-	-	-	-

РЕКОРДЫ РОССИИ по виду спорта "ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА" (весовая категория 71 кг)

Вид программы	Девушки (15 лет)	Девушки (17 лет)	Юниорки (20 лет)	Юниорки (23 года)	Женщины
	Фамилия, Имя результат (кг)				
РЫВОК	Кузнецова Дарья 85	Гусалова Зарина 103	Гусалова Зарина 112	Гусалова Зарина 112	Гусалова Зарина 112
ТОЛЧОК	Кузнецова Дарья 104	Гусалова Зарина 123	Гусалова Зарина 135	Гусалова Зарина 135	Гусалова Зарина 135
СУММА	Кузнецова Дарья 189	Гусалова Зарина 226	Гусалова Зарина 247	Гусалова Зарина 247	Гусалова Зарина 247

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Нескородов Ю.В.	Курск	ВК
Член жюри	Наниев Р.М.	Владикавказ	ВК
Член жюри	Калмыков Ю.Е.	Краснодар	ВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный судья на помосте	Ивочкин С.Н.	Брянск	ВК
Боковой судья на помосте	Лазаров В.С.	Владикавказ	ВК
Боковой судья на помосте	Пестерев С.В.	Барнаул	ВК
Старший судья на перезаявках	Иванов В.Г.	Чебоксары	ВК
Судья-хронометрист	Берберян Н.Г.	Ростов-на-Дону	1К
Судья-технический контролер	Изотов Д.Н.	Донецк	1К

Главный судья \_\_\_\_\_ / Аванесян Г.Г. (Краснодар, ВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь \_\_\_\_\_ / Алиева М.А. (Краснодар, ВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ  
 МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
 РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Первенство России по тяжелой атлетике среди юношей и девушек (13-15 лет, 13-17 лет)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

27.03.2025  
(Дата)

Краснодарский край, с. Сукко, ул. Утришская, 50 (СК СКР "Смена")  
(Город, место проведения)

Девушки (13-17 лет), весовая категория 71 кг

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС-175 кг; КМС-145 кг; I-135

№ п/п	Жребий	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Разряд звание	Собственный вес	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК						ТОЛЧОК						Сумма двоеборья	Сумма очков	Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)		
											1	2	3	Результат	Место	Очки	1	2	3	Результат	Место	Очки						
1	456	КУЗНЕЦОВА	ДАРЬЯ	СЕРГЕЕВНА	МС	70,25	Иркутская область	СШ г. Зима	23.10.2008	A	84	87	90	90	1	28	105	110	115	115	1	28	205	1	28	84	МС	Пугачев С.А.
2	484	КАРИМОВА	СОФЬЯ	ИЛЬДАРОВНА	КМС	69,45	Санкт-Петербург	ГБПОУ «УОР-2, техникум» г. Санкт-Петербург	21.08.2008	A	65	68	70	70	3	23	85	88	92	92	2	25	162	2	25	73	КМС	Черномордик К.Д.
3	81	ТОБОЕВА	АННА	МАРАТОВНА	КМС	69,15	РСО-Алания	ГБУ "СШОР по т/а" г. Владикавказ	27.04.2008	A	65	69	71	71	2	25	78	83	86	86	4	22	157	3	23	70	КМС	Тогоев В.В.
4	329	ЕСИНА	ВАЛЕРИЯ	ДМИТРИЕВНА	КМС	70,80	Красноярский край	МБУДО "СШОР по т/а" г. Красноярск	29.01.2008	A	63	67	(70)	67	4	22	84	(87)	87	87	3	23	154	4	22	67	КМС	Прокопьев Н.Н.
5	41	ЗЕЛЕНСКАЯ	АЛЁНА	АРКАДЬЕВНА	КМС	69,95	Приморский край	СШ г. Владивосток	07.06.2008	A	62	65	67	67	5	21	80	83	(86)	83	5	21	150	5	21	63	КМС	Мелентьев А.Н.
6	93	ШОДМОНОВА	КАРИНА	ШАРИФОВНА	КМС	67,85	Москва	ГБПОУ "МССУОР № 2" Москомспорта г. Москва	25.10.2008	A	63	65	67	67	6	20	72	75	78	78	7	19	145	6	20	59	КМС	Перфильева Е.В. Иваненко П.Н.
7	69	БОНДАРЕНКО	ОКСАНА	АЛЕКСЕЕВА	I	70,45	Московская область	МБУ ДО БГО МО СШОР п. Зелёный	27.12.2009	A	57	60	62	62	7	19	80	83	(87)	83	6	20	145	7	19	58	КМС+	Бурнашева О.М.

УСТАНОВЛЕННЫ РЕКОРДЫ РОССИИ

Вид программы	Дисциплина	Результат (кг)	Фамилия, Имя	Возрастная группа

РЕКОРДЫ РОССИИ по виду спорта "ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА" (весовая категория 71 кг)

Вид программы	Девушки (15 лет)	Девушки (17 лет)	Юниорки (20 лет)	Юниорки (23 года)	Женщины
	Фамилия, Имя результат (кг)				
РЫВОК	Кузнецова Дарья 85	Гусалова Зарина 103	Гусалова Зарина 112	Гусалова Зарина 112	Гусалова Зарина 112
ТОЛЧОК	Кузнецова Дарья 104	Гусалова Зарина 123	Гусалова Зарина 135	Гусалова Зарина 135	Гусалова Зарина 135
СУММА	Кузнецова Дарья 189	Гусалова Зарина 226	Гусалова Зарина 247	Гусалова Зарина 247	Гусалова Зарина 247

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Нескородов Ю.В.	Курск	ВК
Член жюри	Наниев Р.М.	Владикавказ	ВК
Член жюри	Калмыков Ю.Е.	Краснодар	ВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный судья на помосте	Изаотов Д.Н.	Донецк	1К
Боковой судья на помосте	Лазаров В.С.	Владикавказ	ВК
Боковой судья на помосте	Берберян Н.Г.	Ростов-на-Дону	1К
Старший судья на перезавязках	Иванов В.Г.	Чебоксары	ВК
Судья-хронометрист	Пестерев С.В.	Барнаул	ВК
Судья-технический контролер	Ивочкин С.Н.	Брянск	ВК

Главный судья \_\_\_\_\_ / Аванесян Г.Г. (Краснодар, ВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь \_\_\_\_\_ / Алиева М.А. (Краснодар, ВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)





Первенство России 2024  
юниоры, юниорки (19-21 года), (см в ЕКП № 2099570022017172)  
г. Орел, 11-16 марта 2024 г.



13

весовая категория 55 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Цабиева Диана Олеговна	жен. 22.01.2003	МС	РСО-Алания	СКФО	1	25	1	25	50	55.00
2	Филипова Инна Владимировна	жен. 24.10.2003	1 р.	Челябинская область	УФО	2	17	2	17	34	52.96
3	Сипрашвили Теона Геловна	жен. 16.03.2005	КМС	ХМАО-Югра	УФО	3	9	3	9	18	53.94
4	Ваганова Анна Андреевна	жен. 09.08.2005	1 р.	Свердловская область	УФО	6	2	4	5	7	50.20
5	Брелидзе Виктория Андреевна	жен. 25.08.2005	КМС	Краснодарский край	ЮФО	4	5	6	2	7	53.62
6	Анучина Арина Алексеевна	жен. 21.12.2005	1 р.	Новосибирская область	СФО	5	3	5	3	6	53.94
7	Политова Виктория Андреевна	жен. 22.09.2004	КМС	Тюменская область	УФО	7	0	7	0	0	50.80

весовая категория 60 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Гецаева Елена Сослановна	жен. 15.06.2003	МС	РСО-Алания	СКФО	2	17	1	25	42	58.44
2	Петрова Анастасия Евгеньевна	жен. 01.11.2005	КМС	Республика Татарстан	ПФО	1	25	2	17	42	58.52
3	Цветкова Мария Николаевна	жен. 13.12.2003	КМС	Чувашская Республика	ПФО	3	9	3	9	18	58.90
4	Айгубова Рукият Шамилловна	жен. 19.11.2005	КМС	Республика Дагестан	СКФО	4	5	4	5	10	59.50
5	Решетина Валерия Сергеевна	жен. 18.04.2003	КМС	Город Санкт-Петербург	Город Санкт-Петербург	5	3	5	3	6	58.96

Главный судья, СВК

Лобанов Георгий Витальевич

Главный секретарь, 1 кат.

Шагалов Виталий Александрович





Первенство России 2024  
юниоры, юниорки (19-21 года), (см в ЕКП № 2099570022017172)  
г. Орел, 11-16 марта 2024 г.



13

весовая категория 55 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Щабиева Диана Олеговна	жен. 22.01.2003	МС	РСО-Алания	СКФО	1	25	1	25	50	55.00
2	Филипова Инна Владимировна	жен. 24.10.2003	1 р.	Челябинская область	УФО	2	17	2	17	34	52.96
3	Спирашвили Теона Геловна	жен. 16.03.2005	КМС	ХМАО-Югра	УФО	3	9	3	9	18	53.94
4	Ваганова Анна Андреевна	жен. 09.08.2005	1 р.	Свердловская область	УФО	6	2	4	5	7	50.20
5	Брелидзе Виктория Андреевна	жен. 25.08.2005	КМС	Краснодарский край	ЮФО	4	5	6	2	7	53.62
6	Анучина Арина Алексеевна	жен. 21.12.2005	1 р.	Новосибирская область	СФО	5	3	5	3	6	53.94
7	Политова Виктория Андреевна	жен. 22.09.2004	КМС	Тюменская область	УФО	7	0	7	0	0	50.80

весовая категория 60 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Гецаева Елена Сослановна	жен. 15.06.2003	МС	РСО-Алания	СКФО	2	17	1	25	42	58.44
2	Петрова Анастасия Евгеньевна	жен. 01.11.2005	КМС	Республика Татарстан	ПФО	1	25	2	17	42	58.52
3	Цветкова Мария Николаевна	жен. 13.12.2003	КМС	Чувашская Республика	ПФО	3	9	3	9	18	58.90
4	Айгубова Рукият Шамиловна	жен. 19.11.2005	КМС	Республика Дагестан	СКФО	4	5	4	5	10	59.50
5	Решетина Валерия Сергеевна	жен. 18.04.2003	КМС	Город Санкт-Петербург	Город Санкт-Петербург	5	3	5	3	6	58.96

Главный судья, СВК

Лобанов Георгий Витальевич

Главный секретарь, 1 кат.

Шагалин Виталий Александрович





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ  
Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

**Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет**  
**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

25 апреля 2024г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

**Девушки, весовая категория 49 кг.**

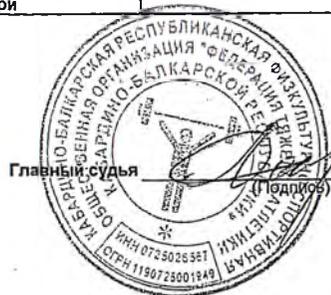
(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС - 140 кг; КМС - 105 кг; 1 сп.р. - 97 кг; 2 сп.р. - 88кг., 3 сп.р.-79кг., 1 юн.р.-70кг., 2 юн.р.-61кг., 3 юн.р.-52кг.

№	Кортеж	Сумма двоеборья	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звания	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Брусья	РЫВОК				ТОЛЧОК				Сумма двоеборья		Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)	
												1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Результат	Место			Очки
1	6	125	Черемных	Анатасия	Александровна	46,30	КМС	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	16.12.2009	А	58	61	64	64	68	72	76	76	140	1	28	+МС	Алборов В.Р.
2	189	110	Тавасиева	Маргарита	Арсеновна	48,70	2р.	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	03.01.2010	А	45	50	53	53	55	60	63	60	113	2	25	КМС	Тогоев В.В.
3	197	80	Москаленко	Алёна	Сергеевна	45,20	2р.	Ставропольский край, г.Будёновск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	19.01.2011	А	37	37	39	37	45	48	51	51	88	3	23	2р.	Адаменко В.М. Горчечков Н.В.
4	135	82	Галкина	Регина	Евгеньевна	48,90	2юн	Ставропольский край, г.Невинномысск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	17.02.2011	А	34	36	38	36	38	40	42	40	76	4	44	1юн.	Кузичкин Э.В.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Изотов В.В.	Невинномысск	ССВК
Член жюри	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри			

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Зоря Ю.В.	Невинномысск	ССВК
Боковой рефери	Настуев Ю.Х.	Нальчик	ССВК
Боковой рефери	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Карданов А.Б.	Нальчик	СС1К
Судья-технический контролер	Шаов М.С.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Хафицев М.Л.	Заиконо	СС1К



Главный судья

/Дешев А.А. (с.Амуд, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь /Шименов М.В.г.Нарткала, ССВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

26 апреля 2024г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

Девушки, весовая категория 64 кг.

(Возрастная группа, весовая категория)

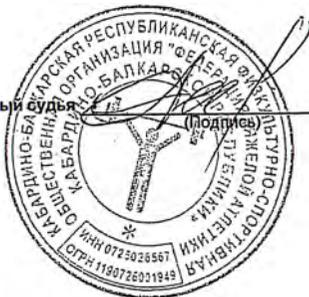
нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС - 175 кг; КМС - 135 кг; 1 сп.р. - 125 кг; 2 сп.р. - 113кг.; 3 сп.р.-101кг.; 1 юн.р.-89кг.; 2 юн.р.-78кг.; 3 юн.р.-67кг.

№ п/п	Женщина	Сумма двоеборья	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК				ТОЛЧОК			Сумма двоеборья		Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)		
												1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Результат			Место	Очки
1	155	150	Тобоева	Анна	Маратовна	63,10	КМС	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	27.04.2008	А	60	64	67	67	70	75	80	80	147	1	28	КМС	Тогоев В. В.
2	123	120	Прокудина	Арина	Александровна	60,40	КМС	Ставропольский край г.Новоалександровск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномыск	11.09.2009	А	55	58	61	61	65	69	71	71	132	2	Л	1р.	Смоляков И.Н.
3	158	115	Гриценко	Алина	Романовна	64,00	КМС	Ставропольский край г.Новоалександровск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномыск	13.07.2007	А	56	59	61	61	67	67	70	70	131	3	25	1р.	Чернов Д.А.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Изотов В.В.	Невинномыск	ССВК
Член жюри	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Колосов И.Г.	Ессентуки	ССВК
Боковой рефери	Лабазанов А.М.	Грозный	СС1К
Боковой рефери	Ахматов З.А.	Нальчик	СС1К
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Настуева Ю.Х.	Нальчик	ССВК
Судья-технический контролер	Шаов М.С.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Хафицев М.Л.	Закуково	СС1К

Главный судья



(Подпись)

/Дешев А.А. (с.Аптуд, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь

(Подпись)

Шикимов М.В.г.Нарткала, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

26 апреля 2024 г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

Юноши, весовая категория 61 кг.

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС - 235 кг; КМС - 185 кг; 1 сп.р. - 167 кг; 2 сп.р. - 147кг.; 3 сп.р.- 127кг., 1 юн.р.-108кг., 2 юн.р.-89кг., 3 юн.р.-70кг.

№ п/п	Кубок	Сумма двоеборья	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК			ГОЛЦОК			Сумма двоеборья		Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)				
												1	2	3	1	2	3	Результат	Результат			Место	Позиция		
1	125	235	Цакаев	Абубакар	Илесович	60,98	КМС	Чеченская Республика, с.Кошкельды	"РСШ Д.Багаева", с.Кошкельды	08.01.2008	А	100	105	106	106	125	130	137	130	236	28	+МС	Базаев С.С. Базаев А.С.		
2	66	190	Ибрагимов	Магомедгаджи	Бурганитдинович	60,90	КМС	Дагестан, с. Параул	ДЮСШ им.Абдурегимова	13.02.2007	А	85	89	93	89	97	103	107	107	196	25	КМС	Темирбеков Р.А.		
3	12	185	Тогоев	Хетаг	Казбекович	60,80	КМС	РСО-Алания, г.Владикавказ	СШОР по тяжелой атлетике	05.02.2007	А	80	85	90	90	95	101	105	105	195	23	КМС	Тогоев В.В.		
4	106	140	Бородаенко	Вячеслав	Сергеевич	61,00	КМС	Ставропольский край	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике"	03.08.2009	А	73	77	82	82	90	95	97	95	177	4	Л	1р.	Климов М.В.	
5	55	175	Эльмурзаев	Абдуллах	Адамович	60,40	Зр.	Дагестан, с.Эндирей	ГБУ РД "СШ" с.Эндирей	17.12.2011	А	73	77	78	78	90	95	100	95	173	5	Л	1р.	Эльмурзаев М.О.	
6	50	165	Назирев	Бейбулат	Омарович	59,66	1р.	Дагестан, г. Махачкала	ССШОР им.Алиева	17.02.2011	А	71	72	75	75	92	96	100	96	171	6	Л	1р.	Назирев О.И.	
7	124	165	Курманов	Кантемир	Муратович	56,00	1р.	КБР, г.Нарткала	МКУ ДО "СШ №1" Урванского муниципального	11.12.2009	А	70	74	78	74	90	94	96	96	170	7	Л	2р.	Шикемов М.В.	
8	116	160	Готижев	Астемир	Хусенович	60,25	2р.	КБР, г.Нарткала	МКУ ДО "СШ №1" Урванского района КБР	26.08.2009	А	68	71	73	71	80	83	85	85	156	8	Л	2р.	Шикемов М.В.	
9	23	150	Датдеев	Арсен	Казбекович	60,75	Зр.	РСО-Алания, г.Владикавказ	СШОР по тяжелой атлетике	30.06.2009	А	60	65	70	70	80	85	90	85	155	9	Л	2р.	Лазарев В.С.	
10	150	160	Согаев	Арсен	Рамазанович	56,50	1р.	КБР, Тырныауз	МКУ ДО "СШОР" Эльбрусского муниципального	26.05.2008	А	68	72	75	68	81	84	89	84	152	10	Л	2р.	Шаев М.С.	
11	101	145	Советов	Михаил	Владимирович	60,40	2р.	Ставропольский край	МБУ "СКК "ОЛИМП"	28.03.2008	А	70	70	75	70	95	95	95	-	-	-	-	-	-	Кузичкин Э.В.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Изов В.В.	Невинномыск	ССВК
Член жюри	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК
Член жюри	Кузаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри			

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Зоря Ю.В.	Невинномыск	ССВК
Боковой рефери	Настуев Ю.Х.	Нальчик	ССВК
Боковой рефери	Лазарев В.С.	Владикавказ	ССВК
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Карданов А.Б.	Нальчик	СС1К
Судья-технический контролер	Шаев М.С.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем	Хафицев М.Л.	Заюково	СС1К

Главный судья



/Дшев А.А. (с.Алуд, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь

Шикемов М.В. г.Нарткала, ССВК  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

25 апреля 2024г.  
(Дата)

г. Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

Юноши, весовая категория 49 кг.

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов: МС - 185 кг; КМС - 145 кг; 1 сп.р. - 132 кг; 2 сп.р. - 117 кг., 3 сп.р. - 102 кг., 1 юн.р. - 87 кг., 2 юн.р. - 72 кг., 3 юн.р. - 58 кг.

№ п/п	Килограмм	Сумма двоеборья	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звания	Субъект РФ	Организация, город село	Дата рождения	Группа	РЫВОК				ТОЛЧОК				Сумма двоеборья			Вып. разряд	Фамилия инициалы тренера (тренеров)
												1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Результат	Место	Очки		
1	149	155	Манчаев	Магомед	Саидович	49,00	2р.	Дагестан, с.Эндирей	ГБУ РД "СШ" с.Эндирей	23.12.2008	А	60	64	67	67	78	84	88	88	155	1	28	КМС	Эльмурзаев М.О.
2	191	140	Шираев	Расул	Арсланлиевич	48,62	2р.	Дагестан, с.Параул	"ДЮСШ им.Абдурагимова, с.Параул"	02.04.2010	А	60	64	66	64	70	70	73	70	134	2	Л	1р.	Темирбеков Р.А-Н
3	13	115	Тамаев	Марат	Аланович	46,06	1юн.	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой атлетике" г.Владикавказ	08.01.2010	А	48	53	55	55	65	69	71	71	126	3	Л	2р.	Дзавкаев С.В. Тогоев В.В.
4	137	120	Байсултанов	Мухаммад	Бисланович	48,86	2р.	Дагестан, г.Хасавюрт	"СДЮСШОР бр. Сайтиевых", г.Хасавюрт	02.04.2010	А	50	54	54	50	66	70	70	66	116	4	Л	3р.	Алиев Б.С.
5	85	110	Абиев	Асхаб	Мусаевич	45,28	2р.	Дагестан, с.Эндирей	ГБУ РД "СШ" с.Эндирей	17.02.2010	А	45	45	49	49	55	58	61	61	110	5	Л	3р.	Эльмурзаев М.О.
6	122	80	Абакаров	Загир	Заурович	42,76	2р.	Дагестан, с.Эндирей	ГБУ РД "СШ" с.Эндирей	01.06.2010	А	35	37	39	39	45	47	49	49	88	6	Л	1юн.	Эльмурзаев М.О.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Изотов В.В.	Невинномысск	ССВК
Член жюри	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК

Главный судья



/Дешев А.А. (с.Алгуд, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Зоря Ю.В.	Невинномысск	ССВК
Боковой рефери	Карданова Р.Р.	Тырныауз	СС1К
Боковой рефери	Седаев М.М.	Урус-Мартан	ССВК
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Настуев Ю.Х.	Нальчик	ССВК
Судья-технический контролер	Шаов М.С.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Хафицев М.Л.	Заково	СС1К

Главный секретарь

/Шикмер М.В.г.Нарткала, ССВК)



Первенство России 2024  
юноши, девушки (14-15 лет), (см в ЕКП № 2099570022017173)  
г. Орел, 11-16 марта 2024 г.



8

15	Фатулаев Арслан Магомедович	муж. 19.02.2009	1 р.	Республика Дагестан	СКФО	11	0	12	0	0	79.20
16	Жеребило Руслан Сергеевич	муж. 06.04.2009	3 р.	Луганская Народная Республика	ЮФО	13	0	14	0	0	97.45
17	Дурдусов Данир Дмитриевич	муж. 15.01.2010	2 юн. р.	Республика Калмыкия	ЮФО	18	0	15	0	0	103.40
18	Мушаев Арслан Мингиянович	муж. 29.09.2009	2 юн. р.	Республика Калмыкия	ЮФО	19	0	16	0	0	93.65
19	Сердюков Пётр Ильич	муж. 16.05.2010	2 юн. р.	Город Санкт-Петербург	Город Санкт-Петербург	17	0	17	0	0	92.65

весовая категория 40 кг

Место по «двоборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Мухаметшина Камила Маратовна	жен. 05.08.2009	1 юн. р.	Республика Татарстан	ПФО	1	25	2	17	42	39.30
2	Газдарова Амина Джамбулатовна	жен. 10.12.2010	1 р.	РСО-Алания	СКФО	3	9	1	25	34	39.96
3	Хайдарзянова Зулейха Ильнуровна	жен. 05.01.2010	2 р.	Республика Татарстан	ПФО	2	17	3	9	26	39.86
4	Селимханова Наира Сардаровна	жен. 20.07.2009	1 юн. р.	Республика Дагестан	СКФО	4	5	4	5	10	38.28

весовая категория 45 кг

Место по «двоборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Хетагурова Камилла Сослановна	жен. 24.03.2009	КМС	РСО-Алания	СКФО	1	25	1	25	50	43.02
2	Зарипова Айгиза Ильназовна	жен. 21.11.2010	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	6	2	2	17	19	43.40
3	Зиннурова Ильзира Ирековна	жен. 10.11.2009	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	3	9	3	9	18	43.54
4	Габдрахманова Аделина Камилевна	жен. 22.12.2010	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	2	17	7	0	17	42.98

Главный судья, СВК

Лобанов Георгий Витальевич

Главный секретарь, 1 кат.

Шагалин Виталий Александрович





Первенство России 2024  
юниоры, юниорки (19-21 года), (см в ЕКП № 2099570022017172)  
г. Орел, 11-16 марта 2024 г.



14

весовая категория 65 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Дзигоева Стелла Алимовна	жен. 16.07.2005	КМС	РСО-Алания	СКФО	2	17	1	25	42	64.85
2	Тавасиева Иза Витальевна	жен. 26.09.2004	КМС	РСО-Алания	СКФО	1	25	3	9	34	61.05
3	Голубева Анастасия Владимировна	жен. 02.07.2003	1 р.	Волгоградская область	ЮФО	5	3	2	17	20	65.00
4	Дучаева Анастасия Вячеславовна	жен. 16.05.2004	КМС	Воронежская область	ЦФО	3	9	4	5	14	64.80
5	Сибгатова Рафина Рафисовна	жен. 26.10.2003	МС	Республика Татарстан	ПФО	4	5	5	3	8	60.50

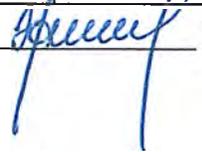
весовая категория 70 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Щукина Анастасия Андреевна	жен. 10.09.2004	МС	Свердловская область	УФО	1	25	1	25	50	68.05
2	Гогаева Диана Артуровна	жен. 27.08.2005	МС	РСО-Алания	СКФО	2	17	3	9	26	68.05
3	Митякова Виктория Владимировна	жен. 23.01.2003	2 р.	Московская область	ЦФО	5	3	2	17	20	68.30
4	Амелина Юлия Сергеевна	жен. 17.03.2003	КМС	Орловская область	ЦФО	3	9	4	5	14	70.00
5	Федосеева Людмила Сергеевна	жен. 02.05.2004	КМС	Республика Бурятия	ДФО	4	5	5	3	8	68.75

весовая категория 70+ кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Македон Дарья Александровна	жен. 16.10.2005	МС	Краснодарский край	ЮФО	1	25	1	25	50	91.30
2	Вазагова Амина Казбековна	жен. 22.02.2005	1 р.	РСО-Алания	СКФО	2	17	2	9	26	111.00

Главный судья, СВК  Лобанов Георгий Витальевич

Главный секретарь, 1 кат.  Шагалин Виталий Александрович





Первенство России по армрестлингу  
юниоры, юниорки (16-18 лет), (см в ЕКП № 29268)  
г. Орел, 14-19 марта 2023 г.

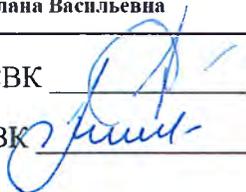


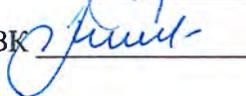
17

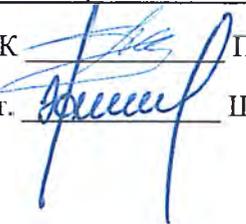
12	Ваганова Анна Андреевна	жен. 09.08.2005	1 р.	Свердловская область	УФО	15	0	8	0	0	53.02
13	Мсоева Алина Ахсарбековна	жен. 09.01.2007	1 р.	РСО-Алания	СКФО	9	0	14	0	0	54.10
14	Даудова Саида Айгубовна	жен. 31.10.2006	1 р.	Волгоградская область	ЮФО	16	0	9	0	0	52.34
15	Симонова Ангелина Сергеевна	жен. 08.07.2005	1 р.	Орловская область	ЦФО	10	0	16	0	0	53.50
16	Магомедова Патимат Наримановна	жен. 07.09.2006	1 р.	Республика Дагестан	СКФО	14	0	13	0	0	53.10

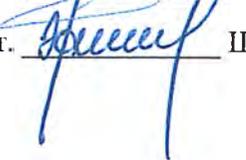
весовая категория 60 кг

Место по «двоборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Валиева Камилла Айдаровна	жен. 26.10.2006	КМС	Республика Татарстан	ПФО	3	9	1	25	34	58.10
2	Дзагкоева Тамара Алексеевна	жен. 16.01.2007	1 р.	РСО-Алания	СКФО	1	25	5	3	28	58.70
3	Трескунова Полина Марковна	жен. 13.08.2007	КМС	Ленинградская область	СЗФО	2	17	3	9	26	57.75
4	Захарова Арина Алексеевна	жен. 08.05.2005	КМС	Свердловская область	УФО	6	2	2	17	19	59.92
5	Магомедова Хадиджат Наримановна	жен. 11.01.2005	КМС	Республика Дагестан	СКФО	4	5	6	2	7	59.05
6	Закирова Залина Рамилевна	жен. 31.10.2007	КМС	Республика Татарстан	ПФО	13	0	4	5	5	57.15
7	Соловьева Виктория Николаевна	жен. 25.01.2007	2 р.	Нижегородская область	ПФО	5	3	7	0	3	58.50
8	Хабибуллина Камилла Эльдаровна	жен. 30.12.2007	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	7	0	10	0	0	56.65
9	Шульгина Екатерина Игоревна	жен. 08.12.2005	1 р.	Свердловская область	УФО	9	0	8	0	0	59.40
10	Тедеева Алана Васильевна	жен. 26.10.2006	1 р.	РСО-Алания	СКФО	8	0	13	0	0	55.65

Главный судья, СВК  Лобанов Георгий Витальевич

Зам. гл. судьи, СВК  Уразгильдеева Венера Фозатовна

Главный секретарь, СВК  Парананов Игорь Леонидович

Зам. гл. секретаря, 1 кат.  Шагалов Виталий Александрович





Первенство России по армрестлингу  
юноши, девушки (14-15 лет), (см в ЕКП № 29267)  
г. Орел, 14-19 марта 2023 г.

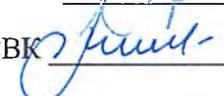


6	Цакоев Давид Арсенович	муж. 17.04.2008	1 юн. р.	РСО-Алания	СКФО	5	3	6	2	5	54.12
7	Мелюхин Лев Алексеевич	муж. 17.09.2008	1 р.	Пермский край	ПФО	6	2	10	0	2	54.15
8	Магомедов Муслим Мурадович	муж. 06.11.2008	1 р.	Республика Дагестан	СКФО	9	0	7	0	0	54.38
9	Шевчук Степан Романович	муж. 26.11.2008	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	7	0	12	0	0	54.96
10	Токарев Владислав Витальевич	муж. 12.02.2009	1 р.	Камчатский край	ДФО	8	0	9	0	0	54.26
11	Ганиев Ислам Ильгамович	муж. 06.11.2008	2 р.	Республика Татарстан	ПФО	16	0	8	0	0	53.54
12	Берсенов Илья Михайлович	муж. 30.07.2008	1 р.	Пермский край	ПФО	10	0	14	0	0	54.60
13	Чиликин Ярослав Владиславович	муж. 10.09.2009	3 р.	Московская область	ЦФО	14	0	11	0	0	52.00
14	Павлючик Денис Александрович	муж. 02.09.2008	1 р.	Краснодарский край	ЮФО	11	0	16	0	0	53.34
15	Филиппов Семён Андреевич	муж. 17.01.2008	3 р.	Республика Татарстан	ПФО	12	0	17	0	0	54.45
16	Мышлецов Дмитрий Васильевич	муж. 07.10.2009	1 р.	Камчатский край	ДФО	13	0	13	0	0	53.82
17	Мухаметзянов Тимерлан Раисович	муж. 15.06.2009	3 р.	Республика Татарстан	ПФО	17	0	15	0	0	53.90

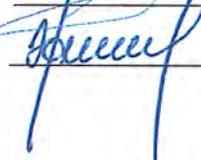
весовая категория 60 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Касаев Сослан Ахсарбекович	муж. 15.07.2008	1 юн. р.	РСО-Алания	СКФО	1	25	3	9	34	58.38
2	Хайруллин Раян Ильдарович	муж. 13.02.2008	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	3	9	1	25	34	58.38
3	Карамизов Кантемир Казбекович	муж. 27.11.2008	1 р.	Республика Ингушетия	СКФО	2	17	2	17	34	58.62
4	Маринин Андрей Максимович	муж. 05.09.2008	1 р.	Орловская область	ЦФО	4	5	5	3	8	57.58

Главный судья, СВК  Лобанов Георгий Витальевич

Зам. гл. судьи, СВК  Уразгильдеева Венера Фоатовна

Главный секретарь, СВК  Парананов Игорь Леонидович

Зам. гл. секретаря, 1 кат.  Шагалин Виталий Александрович





Первенство России по армрестлингу  
юноши, девушки (14-15 лет), (см в ЕКП № 29267)  
г. Орел, 14-19 марта 2023 г.

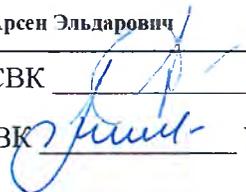


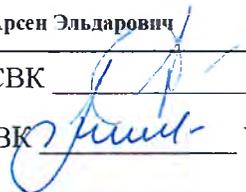
5

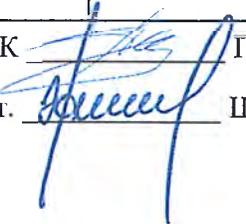
5	Аксенов Александр Владимирович	муж. 14.05.2008	1 р.	Ленинградская область	СЗФО	6	2	4	5	7	57.75
6	Хестанов Батраз Сосланович	муж. 24.02.2009	1 юн. р.	РСО-Алания	СКФО	5	3	13	0	3	58.30
7	Нуриев Анис Рустемович	муж. 12.06.2008	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	12	0	6	2	2	58.22
8	Биджиев Даулет Магомедович	муж. 23.12.2008	3 р.	Карачаево-Черкесская Республика	СКФО	7	0	7	0	0	59.05
9	Валиев Георгий Паатович	муж. 25.03.2008	1 юн. р.	РСО-Алания	СКФО	10	0	8	0	0	58.18
10	Терехин Роман Владимирович	муж. 23.04.2008	1 р.	ХМАО-Югра	УФО	8	0	14	0	0	59.70
11	Кукни Егор Алексеевич	муж. 04.10.2008	3 р.	Свердловская область	УФО	17	0	9	0	0	58.34
12	Слисаренко Даниил Романович	муж. 30.07.2008	2 р.	Краснодарский край	ЮФО	9	0	17	0	0	59.26
13	Загидуллин Альмир Ильнурович	муж. 15.11.2008	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	16	0	10	0	0	59.10
14	Котиев Абдул-Рахман Израйлович	муж. 06.01.2009	1 р.	Республика Ингушетия	СКФО	13	0	11	0	0	59.98
15	Мустаев Артём Мансурович	муж. 12.06.2008	3 р.	ХМАО-Югра	УФО	11	0	15	0	0	59.34
16	Мектяев Олег Игоревич	муж. 08.07.2008	2 юн. р.	Республика Калмыкия	ЮФО	18	0	12	0	0	59.90
17	Маркосян Алик Самвелович	муж. 25.07.2008	2 р.	Московская область	ЦФО	14	0	18	0	0	60.00
18	Ожогин Илья Константинович	муж. 03.02.2008	3 р.	Краснодарский край	ЮФО	15	0	16	0	0	58.40

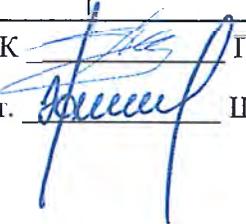
весовая категория 65 кг

Место по «двоеборью»	Фамилия, имя, отчество	Пол, дата рождения	Спортивное звание	Субъект Российской Федерации	Федеральный округ Российской Федерации	Место в борьбе левой рукой	Очки	Место в борьбе правой рукой	Очки	Сумма очков	Вес спортсмена (кг)
1	Ахмадуллин Айзат Азатович	муж. 19.10.2008	1 р.	Республика Татарстан	ПФО	5	3	1	25	28	64.25
2	Тагиров Арсен Эльдарович	муж. 20.02.2008	1 р.	Республика Дагестан	СКФО	1	25	6	2	27	62.55

Главный судья, СВК  Лобанов Георгий Витальевич

Зам. гл. судьи, СВК  Уразгильдеева Венера Фоатовна

Главный секретарь, СВК  Парпанов Игорь Леонидович

Зам. гл. секретаря, 1 кат.  Шагалин Виталий Александрович





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

**Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет**  
**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

28 апреля 2023г.  
(Дата)

г. Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

**Девушки, весовая категория 71 кг.**

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов: МС - 180 кг; КМС - 145 кг; 1 сп.р. - 135 кг; 2 сп.р. - 122кг.; 3 сп.р. - 110кг.

№ п/п	Жребий	Сумма дзедзбры	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Соответств. вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК				ТОЛЧОК				Сумма дзедзбры			Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)
												1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Место	Очки			
1	160	140	Чернова	Дарья	Дмитриевна	66,79	КМС	Ставропольский край, ст.Ессентукская,	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	21.05.2007	А	66	69	74	69	79	83	85	85	154	1	28	КМС	Чернов Д.А.
2	107	140	Гучмазова	Мария	Владиславовна	66,35	1р.	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	21.04.2009	А	58	62	66	62	75	75	80	80	142	2	23	1р.	Бидеев А.И.
3	1	116	Тобоева	Рада	Аслановна	68,60	1юн.	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	27.12.2011	А	45	48	53	48	60	65	65	60	108	3	25	1юн.	Тогоев В.В.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Изотов В.В.	Невинномысск	ССВК
Член жюри	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Колосов И.Г.	Ессентуки	ССВК
Боковой рефери	Лабазанов А.М.	Грозный	СС1К
Боковой рефери	Ахматов З.А.	Нальчик	СС1К
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Настуев Ю.Х.	Нальчик	ССВК
Судья-технический контролер	Шаов М.С.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Хафицев М.Л.	Занково	СС1К



Главный судья

/Дешев А.А. (с.Алуд, ССВК)

Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь

/Шукеев М.В.г.Нарткала, ССВК)

(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

## Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет

### ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

27 апреля 2023г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

#### Девушки, весовая категория 49 кг.

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС - 130 кг; КМС - 105 кг; 1 сп.р. - 97 кг; 2 сп.р. - 88кг.

№ п/п	Уровень	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЕЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК				ТОЛЧОК			Сумма двоеборья			Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)	
											1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Результат	Место			Очки
1	132	Пшунова	Диана	Романовна	49,00	МС	Ставропольский край, г.Невинномысск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	08.01.2006	A	(51)	51	53	53	(66)	66	70	70	123	1	28	КМС	Букреев Г.В.
2	116	Тавасиева	Маргарита	Арсеновна	48,20	1р.	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	03.01.2010	A	46	49	(51)	49	50	55	60	60	109	2	25	КМС	Тогоев В.В.
3	35	Димакова	Анастасия	Вячеславовна	48,22	2р.	Ставропольский край, г.Новоалександровск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	08.03.2006	A	35	38	(41)	38	40	42	(43)	42	80	3	23	Зр.	Смоляков В.И.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК
Член жюри	Дзбоев П.Н.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Умаров Х.	Хасавюрт	ССВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Колосов И.Г.	Ессентуки	ССВК
Боковой рефери	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Боковой рефери	Лабазанов А.М.	Грозный	СС1К
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Карданов А.Б.	Нальчик	СС1К
Судья-технический контролер	Дахильгов Ч.М.	Тырныауз	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Нагоев А.А.	Алтуд	СС1К

Главный секретарь



/Настуев Ю.Х. (г.Нальчик, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь

/Дешев А.А. (с.Алтуд, ССВК)  
(Подпись) Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

## Первенство Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

28 апреля 2023г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолор"  
(Город, место проведения)

Девушки, весовая категория 59 кг.

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов: МС - 150 кг; КМС - 125 кг; 1 сп.р. - 116 кг; 2 сп.р. - 106кг; 3сп.р.-95кг.

№ п/п	Жюри	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК			ТОЛЧОК			Сумма двоеборья		Всп. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)			
											1	2	3	1	2	3	Результат	Результат			Место	Очки	
1	155	Тобоева	Анна	Маратовна	58,74	КМС	РСО-Алания, г.Владикавказ	ГБУ ДО "СШОР по тяжелой Атлетике", г.Владикавказ	27.04.2008	A	55	(60)	60	60	65	70	(75)	70	130	1	28	кмс	Тогоев В. В.
2	119	Прокудина	Арина	Александровна	57,76	КМС	Ставропольский край г.Новоалександровск	ГБУ ДО СК "СШОР по тяжелой атлетике", г.Невинномысск	11.09.2009	A	50	54	(57)	54	60	(65)	(65)	60	114	2	25	2р.	Смоляков И.Н.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Дзбоев П.Н.	Владикавказ	ССВК
Член жюри	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ССВК
Член жюри	Кунаев Э.У.	Грозный	ССВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Лазаров В.С.	Владикавказ	ССВК
Боковой рефери	Биттиров Р.М.	Нальчик	СС1К
Боковой рефери	Замяткина В.В.	Нальчик	СС1К
Резервный рефери	Варакина И.В.	Тырныауз	СС1К
Судья-информатор	Дахильгов Ч.М.	Тырныауз	СС1К
Судья-технический контролер	Карданов А.Б.	Нальчик	СС1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Нароев А.А.	Алтуд	СС1К



Главный судья (Подпись)

/Настуев Ю.Х. (г.Нальчик, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь (Подпись) Дещев А.А. (с.Алтуд, ССВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ  
Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики

Кабардино-Балкарская физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация тяжелой атлетики Кабардино-Балкарской Республики"

**Чемпионат Северо-Кавказского федерального округа по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин**

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

16-19 мая 2022г.  
(Дата)

г.Тырныауз, ФСК "Геолог"  
(Город, место проведения)

**Женщины, весовая категория 59 кг.**

(Возрастная группа, весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов МС - 150 кг; КМС - 125 кг; 1 сп.р. - 116 кг; 2 сп.р. - 106кг.

№ п/п	Женщина	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Група	РЫВОК				ТОЛЧОК				Сумма двоеборья			Вып. разряд	Фамилия, инициалы тренера (тренеров)
											1	2	3	Результат	1	2	3	Результат	Результат	Место	В.Очки		
1	69	Кайтукова	Алла	Эдиковна	59,00	МСМК	Владикавказ, РСО-Алания	ГБУ "СШОР по тяжелой атлетике"	27.06.1993	A	60	65	70	70	75	82	88	88	158	1	28	мс	Тогоев В.В.
2	91	Дзотова	Анна	Александровна	56,30	КМС	Владикавказ, РСО-Алания	ГБУ "СШОР по тяжелой атлетике"	21.08.2004	A	53	(56)	58	58	63	67	73	73	131	2	25	кмс	Гасиев Р.Т., Шанаев Т.Э.
3	149	Шестспалова	Диана	Викторовна	58,00	МС	Новоалександровск, Ставропольский край	ГБУ Ставропольского края "СШОР по тяжелой атлетике"	01.07.2000	A	50	54	58	58	65	68	(74)	68	126	3	23	кмс	Смоляков И.Н., Кальницкий А.С.
4	137	Абдулкагирова	Зарина	Кимовна	57,50	КМС	Махачкала, Дагестан	ССШОР им.А.Алиева, г.Махачкала	14.04.1989	A	50	55	(60)	55	70	(73)	(73)	70	125	4	22	кмс	Закарьяев Г.У.
5	148	Гончарова	Юлия	Алексеевна	57,80	КМС	Новоалександровск, Ставропольский край	ГБУ Ставропольского края "СШОР по тяжелой атлетике"	20.12.2002	A	50	53	55	55	60	64	(67)	64	119	5	21	1р.	Смоляков И.Н.
6	64	Исагулова	Анжела	Махмудовна		1р.	Махачкала, Дагестан	ССШОР им.А.Алиева, г.Махачкала	21.02.1991	A	не вилась на взвешивание												Закарьяев Г.У.

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Дзбоев П.Н.	Владикавказ	МК
Член жюри	Зоря Ю.В.	Невинномыск	ВК
Член жюри	Лазаров В.С.	Владикавказ	ВК
Резерв	Анрианов В.В.	Невинномыск	ВК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Колосов И.Г.	Ессентуки	ВК
Боковой рефери	Кунаев Э.У.	Грозный	ВК
Боковой рефери	Умаров Х.Ш.	Хасавюрт	ВК
Резервный рефери			
Судья-информатор	Карданов А.Б.	Нальчик	1К
Судья-технический контролер	Бигтиров Р.М.	Янкой	1К
Судья-секретарь на дублирующем протоколе	Шаев М.С.	Тырныауз	1К



Главный судья   
(Подпись)

/Настуев Ю.Х. (г.Нальчик, ВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

Главный секретарь   
(Подпись) /Дешев А.А. (с.Алпуд, ВК)  
Фамилия И.О. (Город, категория)

# ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ



## КНУ 2022



# ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

# 4-9 ИЮЛЯ

**ВХОД СВОБОДНЫЙ**

📍 ЕРОФЕЙ АРЕНА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ  
Министерство спорта Хабаровского края  
(Организационный комитет в области физической культуры и спорта субъекта Федерации)  
Региональная спортивная общественная организация «Федерация тяжелой атлетики Хабаровского края»  
(Региональная общественная организация тяжелой атлетики)



Чемпионат России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

06.07.2022  
(Дата)

г. Хабаровск, ул. Морозова Павла Леонтьевича, 83  
(Адрес места проведения)

Женщины. Весовая категория 76 кг

(Возрастная группа: весовая категория)

нормы выполнения спортивных званий и спортивных разрядов: МС - 130 кг; КМС - 150 кг

№ п/п	Жребий	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	Собственный вес	Разряд звание	Субъект РФ	Организация, город	Дата рождения	Группа	РЫВОК						ТОЛЧОК						Сумма Очков	Вып. разряд	Фамилия, инд. зап. тренера (трениров.)					
											1	2	3	Результат	Место	Очки	1	2	3	Результат	Место	Очки				Результат	Место	Очки		
1	228	КЕЛЕХСАЕВА	МАДИНА	ГОЧАЕВНА	КМС	75,10	Нижегородская область/РСО-Алания	СШ "Химик", СШОР по тяжелой атлетике г. Дзержинск	19.01.2004	A	(91)	91	95	95	3	23	118	121	(126)	121	1	28	216	1	28	79	МС	Тимова В.В. Капальни А.Е. Кабанов П.А.		
2	125	АНДРЕЕВА	МАРИЯ	ВИКТОРОВНА	МС	76,00	Республика Коми	ГБУ РК "СШОР 2" г. Сиктевкичар	14.05.2001	A	93	96	98	98	2	25	110	115	(118)	115	3	23	213	2	25	73	МС	Костин Е.А.		
3	123	ГРУЗДОВА	МАРИЯ	СЕРГЕЕВНА	МС	75,40	Белгородская область/Хурганская область	ГАУ "ЦСП" СМ "Ю" г. Старый Оскол	01.05.2005	A	93	(96)	(97)	93	4	22	118	(121)	(121)	118	2	25	211	3	23	70	МС	Видякина С.П. Видякин Д.С. Воробейко Ю.А.		
4	103	БАРАКИНА	КСЕНИЯ	АЛЕКСАНДРОВНА	МС	72,00	Краснодарский край	ГБУ РК "ЦОП по тяжелой атлетике" г. Краснодар	08.09.1997	A	95	100	(103)	100	1	28	110	(118)	(118)	110	4	22	210	4	22	72	МС	Мазанцева М.А. Мазанцев А.Ю.		
5	219	ШАБАНОВА	ПОЛИНА	АНАТОЛЬЕВНА	МС	75,80	Кемеровская область	ГБУ РС "СШОР "Кузбасс по тяжелой атлетике" г. Новокузнецк	14.10.1998	A	85	(89)	(90)	85	6	20	101	106	109	109	5	21	195	5	21	62	МС	Мирченко Д.В.		
6	63	БУЛАТНИКОВА	ВЕРОНИКА	ВЛАДИМИРОВНА	МС	73,80	Курская область	СШОР "Урожай" г. Курск	21.02.1994	A	80	(83)	83	83	9	17	102	108	(112)	108	6	20	191	6	20	57	МС	Иванов Ю.В.		
7	234	РИХТЕР	АЛЛА	ЭДУАРДОВНА	МС	72,00	ЯНАО	СШОР "АВАНГАРД" г. Тарко-Сале	24.04.1999	A	85	88	(92)	88	5	21	100	(105)	(105)	100	9	17	189	7	19	57	МС	Поддубная Н.Н. Сухарева Е.Н.		
8	132	АНИНА	ЛЮДМИЛА	АЛЕКСАНДРОВНА	МСМК	75,40	Москва/Рязанская область	ГБУ "ВСО" "Юность" Москва/Мини-спорт г. Москва	20.12.1906	A	80	83	-	83	8	18	100	-	-	100	7	19	183	8	18	55	МС	Бондаренко С.Н. Нуждин А.И.		
9	67	ЛЕКОМЦЕВА	ЕВГЕНИЯ	НИКОЛАЕВНА	МС	76,00	Санкт-Петербург	СШОР "А-2" (пенсионеры) г. Санкт-Петербург	03.10.1993	A	(84)	84	-	84	7	19	96	(100)	-	96	10	16	180	9	17	52	МС	Григорьев А.П. Беляков Ю.А.		
10	138	ОПЕКУНОВА	КСЕНИЯ	АЛЕКСЕЕВНА	МС	74,00	Московская/Владимирская область	СШОР "Олимп" ГБУ ВСО СШОР по ГА им П.В. Кузнецова г. Владимир	05.02.2003	A	80	(83)	(84)	80	10	16	103	(104)	(104)	100	8	18	190	10	16	50	МС	Кунцовы П.П. Корытко А.Б.		
11	47	АБДУЛАЕВА	ВАСИЛИСА	МУСЛИМОВНА	КМС	75,70	Республика Дагестан	Миниспорт г. Махачкала	04.03.1995	A	(80)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Захарьев Г.У.

УСТАНОВЛЕННЫ РЕКОРДЫ ФЕДЕРАЦИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Вид программы	Дисциплина (кг)	Результат (кг)	Фамилия, имя спортсмена	Возр. группа
РЫВОК				
ТОЛЧОК				
СУММА				

РЕКОРДЫ ФЕДЕРАЦИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ (весовая категория 76 кг)

Вид программы	Девушки (16 лет)		Девушки (17 лет)		Юниорки (20 лет)		Юниорки (23 года)		Женщины	
	Фамилия, имя результат (кг)									
РЫВОК	Козырева Мария 80	Груздова Мария 96	Андреева Мария 115							
ТОЛЧОК	Козырева Мария 99	Груздова Мария 119	Сотиева Яна 134							
СУММА	Козырева Мария 179	Груздова Мария 215	Сотиева Яна 246							

СПОРТИВНЫЕ СУДЬИ

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Председатель жюри	Сучанкин В.Н.	Кемерово	ЭК
Член жюри	Липский А.С.	Выборг	ЭК
Член жюри	Сняжков В.Н.	Белгород	ЭК
Член жюри	Дешев А.А.	Алтул	ЭК
Член жюри	Ширяев Ю.А.	Тверь	ЭК
Резервный член жюри	Гувер Ю.Л.	Москва	ЭК

Должность	Фамилия И.О.	Город	Категория
Центральный рефери	Прогасова И.В.	Новочеркасск	ЭК
Боковой рефери	Детков И.	С.-Петербург	ЭК
Боковой рефери	Паликин М.Ш.	Новосибирск	ЭК
Резервный рефери	Халаев Н.С.	Дальнегорск	ЭК
Старший судья на перекладках	Чернышова Д.И.	Москва	ЭК
Судья-хронометрист	Грица Е.С.	Корлякма	ЭК
Судья-технический контролер	Исауменко А.В.	Владивосток	ЭК

Главный судья (Подпись)

Сидорченко С.С. (Арсеньева) ЭК  
Фамилия И.О. Г.Город, категория

Главный секретарь (Подпись)

Дмитриев А.В. (Москва) ЭК  
Фамилия И.О. Г.Город, категория

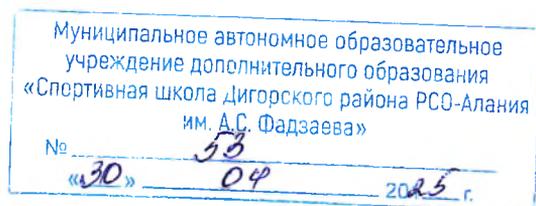


**4. Наличие личного вклада в повышение качества образования, совершенствование методов обучения и воспитания, транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, в том числе экспериментальной и инновационной**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru) факс- 88673390552



**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что он действительно владеет информационно-коммуникативными технологиями, активно использует ресурсы интернет в своей работе, а также имеет свой сайт с методически богатым содержанием и постоянным обновлением.

Скриншоты персонального сайта Тогоева Вадима Владимировича к справке прилагаются.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

# ТОГОЕВ ВАДИМ ВЛАДИМИРОВИЧ

Тренер-преподаватель МАОУ ДО "ДЮСШ Дигорского района РСО-Алания

им. А.С. Фадзаева



## Добро пожаловать на мой сайт!

*Сайт содержит материалы моей профессиональной деятельности. Главная цель данного сайта - мониторинг профессионального роста, моих достижений и методических разработок. Обмен опытом с другими специалистами, мониторинг новых методик и особенностей проведения тренировок. На сайте также присутствует информация о профессиональном и личностном росте, достижениях, наградах, званиях и увлечениях.*

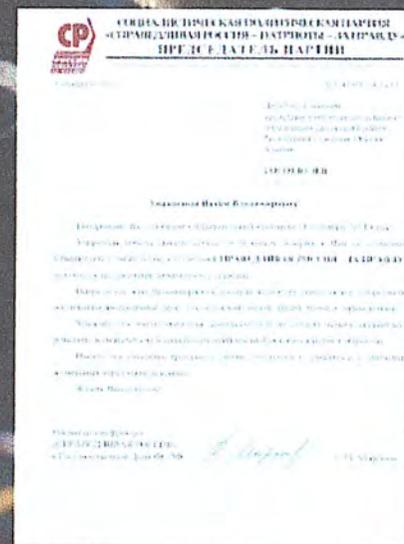
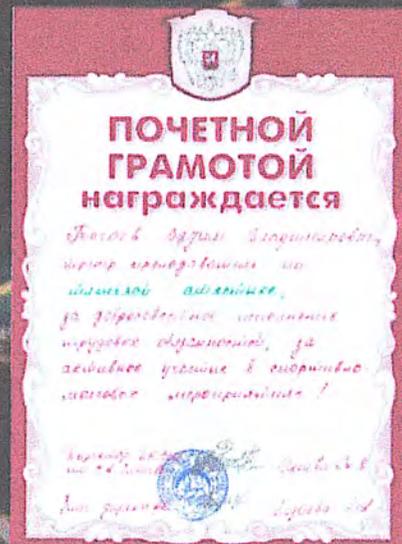
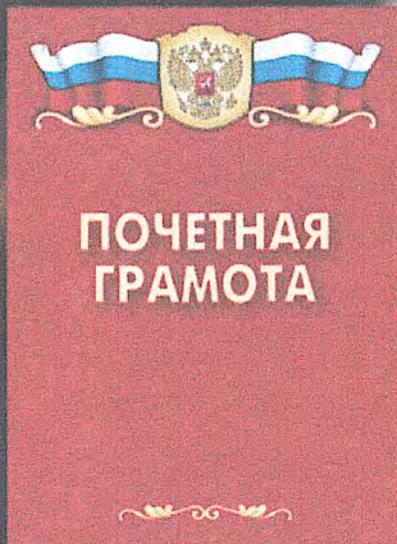


1. Фамилия имя отчество: Тогоев Вадим Владимирович.
2. Дата рождения: 14.10.1975 год.
3. Образование, какое учреждение закончил, год окончания: Высшее,

1. **Фамилия имя отчество:** Тогоев Вадим Владимирович.
2. **Дата рождения:** 14.10.1975 год.
3. **Образование, какое учреждение закончил, год окончания:** Высшее, СОГПИ г. Владикавказ, 2015 г.
4. **Место работы (полное наименование учреждения):** Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»
5. **Должность (наименование направления работы):** тренер-преподаватель по тяжелой атлетике.
6. **Стаж педагогической работы:** 23 года.
7. **Стаж в данной должности:** 23 года.
8. **Наличие квалификационной категории, дата присвоения:** Высшая квалификационная категория (Приказ № 285 от 21.03.2017 г.).

# Мои ДОСТИЖЕНИЯ





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алаания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Дигорского района РСО-Алаания им. А.С. Фадзаева»
№ <u>51</u>
« <u>30</u> » <u>04</u> 20 <u>25</u> г.

### СПРАВКА

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что за межаттестационный период он действительно участвовал в разработке дополнительных предпрофессиональных программ по армспорту и тяжелой атлетике.

Является автором методических разработок на темы:

1. «Содержание, принципы и методика тренировочного процесса в армрестлинге.» - 2022 года.
2. «Программы тренировок в армрестлинге» - 2022 года.
3. «Приемы армрестлинга» - 2023 года.
4. «Силовые упражнения для тренировки по армрестлингу» - 2024 года.
5. «Методика и практические основы занятия армспорта» - 2025 года.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете  
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района  
РСО - Алаания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания  
им. А.С.Фадзаева

*Васильев* В.В. Тогоев  
Приказ № 34 от 28.09 2018г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
АРМСПОРТУ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
армспорт (утв.приказом Министерства спорта РФ  
от 12 октября 2015г. № 931)

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики:

- Тогоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУДО  
ДЮСШ Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева.  
Тогоев В.В. – старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике и армрестлингу  
МАОУДО «ДЮСШ Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева».  
Тогоев И.Е. – тренер - преподаватель по армрестлингу МАОУДО «ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева».

г. Дигора

*Тогоева И.В.*

*Тогоев В.В.*



*Тогоев И.Е.*

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС).** Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Для занятий тяжелой атлетикой в ДЮСШ принимаются дети с 10 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 (21) лет. Набранные группы сдают приемные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по тяжелой атлетике основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения тяжелой атлетике ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете  
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района  
РСО - Алаания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.08, 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания  
им. А.С.Фадзаева

*Васильев* В.В. Тогоев  
Приказ № 04/03 от 09 2018г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта  
тяжелая

атлетика

(утв.приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013г. №73)

Срок реализации программы 6 лет

Разработчики:

Тогоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ ДО  
«ДЮСШ Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева»;

Тогоев В.В. – старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева».

г. Дигора 2018

*Тогоев*

*Васильев*



*Тогоев*

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1.	Краткая характеристика тяжелой атлетике
	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).
<b>II. Нормативная часть</b>	
2.1.	Продолжительность этапов и учебный план
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.4.	Режимы тренировочной работы
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
2.8.	Требование к количественному и качественному составу групп
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.10.	Структура годичного цикла
<b>III. Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.8.	План применения восстановительных средств
3.9.	План антидопинговых мероприятий
3.10.	План инструкторской и судейской практики
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>	
<b>V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</b>	
<b>VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика</b>	
<b>VII. Информационное обеспечение</b>	
<b>VIII. План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Краткая характеристика тяжелой атлетике

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Тяжелая атлетика предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

Программа по тяжелой атлетике для «детско-юношеской спортивной школы Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».

(ДЮСШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МКУ ДО ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания, приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО- Алания им. А.С.Фадзаева», а также обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тяжелоатлетами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

### **Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тяжелой атлетике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тяжелой атлетике, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тяжелоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание

специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Законом Республики Северная Осетия- Алания;
- Уставом МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания им. А.С.Фадзаева».

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 12 . 10 .2015 г. № 931 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт»,
- приказа Минспорта России 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по армспорту.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

### 1.1. Характеристика вида спорта армспорт и структура системы многолетней подготовки

*Цель данной программы* - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

*Актуальность* - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

*Образовательные задачи:*

- 1.Изучение истории и терминологии армспорта;

2. Изучение основ анатомии и физиологии;
3. Изучение правил соревнований;
4. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Обучение основам армспорта.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Выявление спортивных способностей у детей.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения. В данной программе усовершенствована система контрольных нормативов и упражнений как для юношей, так и для девушек, описаны восстановительные мероприятия.

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:**

1. Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
2. Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
3. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда - кандидат в мастера спорта.
4. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

**1.2 Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

**1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы

реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы;	- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.
---	---

3) По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки<sup>1</sup>:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица №1

Стадии <sup>2</sup>	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год	
				Свыше 1-го года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная	
				Углубленная	специализация
				Совершенствования спортивного мастерства	
Высшего спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства		
Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства		

### Уровни тренировочного процесса

Таблица №2

Уровни <sup>3</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл <sup>4</sup>	≈ неделя

Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл $\approx$ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx$ 3-4 месяца, $\approx$ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом

(Подготовительный период)∩(Соревновательный период)∩(Переходный период).

Таблица №3

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу

## 2. Нормативная часть

### 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА АРМСПОРТ**

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12

### 2.2. СООТНОШЕНИЕ

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА АРМСПОРТ**

Таблица № 5

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»
№ _____
« 30 » _____ 2019 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает у него наличие авторских программ на уровне образовательного учреждения.

Копии заверенных титульных листов программ с пояснительными записками к справке прилагаются.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЖАЕВА

Принято на педагогическом совете  
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района  
РСО - Алания им. А.С.Фаджаева

Протокол № 4 от 28.08.2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алания  
им. А.С.Фаджаева  
*Васильев В.В.*  
Приказ № 04/03 от 08.08.2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта  
гвоздь (во)  
атлетика

(утв.приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013г. №73)

Срок реализации программы 6 лет

Разработчики:

- Тотоева Н.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ ДО  
«ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фаджаева»  
Тогоев В.В. – старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фаджаева.

г. Дигора 2018

*Тотоева*

*Васильев*



*Васильев*

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1.	Краткая характеристика тяжелой атлетике Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).
<b>II. Нормативная часть</b>	
2.1.	Продолжительность этапов и учебный план
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.4.	Режимы тренировочной работы
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
2.8.	Требование к количественному и качественному составу групп
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.10.	Структура годового цикла
<b>III. Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.8.	План применения восстановительных средств
3.9.	План антидопинговых мероприятий
3.10.	План инструкторской и судейской практики
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>	
<b>V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</b>	
<b>VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика</b>	
<b>VII. Информационное обеспечение</b>	
<b>VIII. План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1.Краткая характеристика тяжелой атлетике

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Тяжелая атлетика предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

Программа по тяжелой атлетике для «детско-юношеской спортивной школы Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».

(ДЮСШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МКУ ДО ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания, приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО- Алания им. А.С.Фадзаева», а также обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тяжелоатлетами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

### **Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тяжелой атлетике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тяжелой атлетики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тяжелоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание

специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС).** Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Для занятий тяжелой атлетикой в ДЮСШ принимаются дети с 10 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 (21) лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по тяжелой атлетике основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается степень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения тяжелой атлетике ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете  
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района  
РСО - Алавиа им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 08.08.2018г

«УТВЕРЖДАЮ»  
«Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО - Алавиа  
им. А.С.Фадзаева  
В.В. Тогова  
Протокол № 1 от 08.08.2018г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
АРМСПОРТУ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
армспорт (утв. приказом Министерства спорта РФ  
от 12 октября 2015г. № 934)

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики:

- Тогова И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района РСО - Алавиа им. А.С.Фадзаева.
- Тогова В.В. - старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике и армрестлингу МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО - Алавиа им. А.С.Фадзаева».
- Губов Н.Е. - тренер - преподаватель по армрестлингу МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО - Алавиа им. А.С.Фадзаева».

Тогова И.В.   


# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба), (далее Программа) МАОУДО «ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

1.	Цель Программы	Единая система подготовки спортсменов-борцов
2.	Этапы реализации Программы	Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - начальной подготовки; - тренировочном; - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
3.	Срок реализации Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
4.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
5.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
6.	Результат реализации Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации
7.	Финансирование	Государственное задание – услуга спортивная подготовка (из расчета 52 недели в году); организация платных услуг по спортивной подготовке по договору возмездного оказания услуг

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе (вольная борьба), применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для

тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

## **1.1 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.**

### *Характеристика спортивной борьбы (вольной борьбы).*

Спортивная борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (UWW). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокординативной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

## **1.2. Структура многолетней спортивной подготовки.**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки;  
периоды:
  - первый год подготовки;
  - свыше первого года подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);  
периоды:
  - начальной специализации;
  - углубленной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

### *Задачи на этапах многолетней подготовки.*

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки может осуществляться несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки из одной организации в другую (обучающиеся групп СС ) возможен в виде:

- ❖ Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки.
- ❖ Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;

### *Система спортивной подготовки*

- организационно-управленческий процесс;
- система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
- тренировочный процесс;

- соревновательный процесс ;
- педагогический процесс;
- процесс научно-методического сопровождения;
- процесс медико-биологического сопровождения;
- процесс ресурсного обеспечения.

### 1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе (вольная борьба) определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

*Практические занятия* могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия*. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе (вольной борьбе) занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **1.3.1. Расписание тренировочных занятий**

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ

спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием Таблицы № 5.

Особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава в ДЮСШ установлен в коллективном договоре и других локальных нормативных актах организации.

### **1.3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба).**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба), определяется в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по *индивидуальным планам* спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная борьба(вольная борьба), привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются *тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба (вольная борьба) определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- ✓ комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- ✓ в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **1.3.3. Планирование тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба).

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

- а) работа по годовому плану работы одного тренера, тренера-преподавателя или иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;
- б) одновременная работа двух и более тренеров, тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными

одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера, тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

### 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алария, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алария им. А.С. Фадзаева»

№ 48

«30» 04 2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает у него наличие интернет-публикаций в виде научно-методических и дидактических публикаций, рекомендаций из опыта работы, применяемых в образовательном процессе. Которые он публикует на своем персональном сайте.

Скриншоты персонального сайта и публикаций Тогоева Вадима Владимировича к справке прилагаются.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

ВАДИМ ТОГОЕВ

Главная страница    Моя визитка    Мои достижения    Методические разработки    Фото и видео

# ТОГОЕВ ВАДИМ ВЛАДИМИРОВИЧ

Тренер-преподаватель МАОУ ДО "ДЮСШ Дигорского района РСО-Алания  
им. А.С. Фадзаева



## Добро пожаловать на мой сайт!

*Сайт содержит материалы моей профессиональной деятельности. Главная цель данного сайта - мониторинг профессионального роста, моих достижений и методических разработок. Обмен опытом с другими специалистами, мониторинг новых методик и особенностей проведения тренировок. На сайте также присутствует информация о профессиональном и личностном росте, достижениях, наградах, званиях и увлечениях.*

3:21  
26.01.2022

# Методические разработки

## TOP-5 мифов о занятиях штангой

### Миф первый

**Задерживает рост.** Это сущая не правда. Посмотрите на штангистов или паулифтеров, выступающих в категории начиная где-нибудь с 69. Все ребята достаточно высокие. Рост заложен в наших генах, отягощения ни в коей мере не препятствуют росту, наоборот, даже способствуют. Лично мне известно множество примеров, когда занимались штангой с раннего детства, и выросли достаточно высокими. В среднем мрост 170-190 см.

### Миф второй

**Все штангисты большие и толстые.** Опять-таки все зависит от генетической предрасположенности к полноте. При правильно спланированной нагрузке раскачаться в чистом виде до огромных размеров нереально. Надо заниматься со специализмом.

### Миф третий

**Все штангисты едят химию и запрещённые препараты.** Нет, это не так. Нельзя забывать, что существует любительский спорт для души. Очень многие тренируются на своих силах. Да, то, что в большом спорте химия есть, этого никто не скрывает. Но в любительском она полностью отсутствует. Биологически активные добавки, которые распространены в словаках видах спорта, не так уж и вредны. Только, конечно, если предписывает их тренер. И вообще всё целиком и полностью зависит от человека. Насильно никто ничего не будет заставлять делать и наказывать за это тоже.

### Миф четвёртый

**Вредно позвоночнику, суставам.** Вот тут всё целиком зависит от тренера. Вообще в первую очередь закачивается спина, создается мышечный корсет на спине. А потом начинаются более серьёзные тренировки. И вообще тренировки идут постепенно, так как сила тоже приходит со временем. Лично я не знаю ещё ни одного штангиста с искривлением позвоночника. Нет таких (во всяком случае в классической тяжелой атлетике). А насчет суставов момент очень спорный. Надо просто правильно планировать нагрузку, и тогда никаких проблем не будет. А в пожилом возрасте у всех нас боли, не зависимо от рода деятельности.

### Миф пятый

**Штанга девушкам вредна.** Парадоксально, но в это верят абсолютно все. А это далеко не так. Много известно примеров, что женщины-штангистки рожают нормальных детей и проблем по этой части по большому счету не испытывают. Ведь достаточно сильно развивается мышца брюшного пресса.

## Армрестлинг: Содержание, принципы и методика тренировочного процесса в армрестлинге.



### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ТЕМУ: «ГРЕЖДАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Выполнил  
тренер-преподаватель  
по легкой атлетике Тогоев В.В.

### Использование информационно-коммуникативных технологий на тренировках.

Современный этап образования диктует новые условия модернизации.

Использование ИКТ в учебном процессе – один из способов повышения мотивации обучения. ИКТ способствуют развитию творческой личности не только обучающегося, но и учителя, помогают реализовать главные человеческие потребности – общение, образование, самореализацию. Использование информационно-компьютерных технологий открывает для тренера новые возможности в проведении тренировок. Изучение физической культуры с использованием ИКТ дает детям возможность для размышления и участия в создании элементов тренировки, что способствует развитию интереса. Сегодня необходимо, чтобы каждый тренер мог подготовить и провести урок с использованием ИКТ, так как теперь тренеру представилась возможность сделать урок более ярким и увлекательным.

Компьютерные технологии способны сделать учебный процесс интенсивным, эффективным и качественным. Они побуждают занимающихся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению межпредметных связей.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет – ресурсов, электронных учебников позволяют тренеру достичь в ходе занятия максимальных результатов в решении таких задач, как:

1. Учебно-воспитательного процесса:
  - повышение эффективности и качества процесса обучения;
  - повышение активности познавательной деятельности;
  - увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации
2. Развитие личности занимающегося:
  - развитие коммуникативных способностей;
  - формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
  - формирование умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность
3. Работа на выполнение социального заказа общества:
  - подготовка информационно грамотной личности;

### Специальные упражнения для армрестлинга



## Специальные упражнения для армрестлинга

Страница 1 из 10



Специальные упражнения для армрестлинга, мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

### Оглавление

[Специальные упражнения для армрестлинга](#)

[Страница 2](#)

[Страница 3](#)

[Страница 4](#)

[Страница 5](#)

[Страница 6](#)

[Страница 7](#)

[Страница 8](#)

[Страница 9](#)

[Страница 10](#)

**Предварительные замечания.** Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например с тирой или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хватки: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Для обозначения технических действий в армрестлинге напомним общепринятую терминологию движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием, вниз - разгибанием; вправо, в сторону большого пальца - отведением; влево - приведением. Поворот ладонью вниз - пронация, а ладонью вверх - супинация.

### 1. Сгибание руки с отягощением на ремне



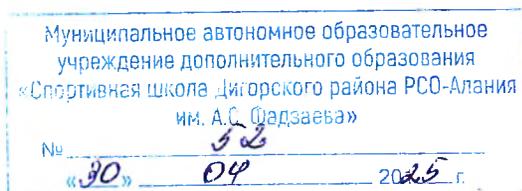
*Мышцы*

Плече-лучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru) / факс- 88673390552



**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что за межаттестационный период он на уровне образовательного учреждения провел мастер-классы для тренеров-преподавателей в соответствии со следующим списком:

год	Тема мероприятия	тема	Уровень мероприятия
2023	Мастер-класс на семинаре тренеров-преподавателей	«Тренировка для армрестлинга: техника, примеры и количество подходов»	Уровень образовательного учреждения
2024	Мастер-класс на семинаре тренеров-преподавателей	«Методика тренировочного процесса в армрестлинге»	Уровень образовательного учреждения

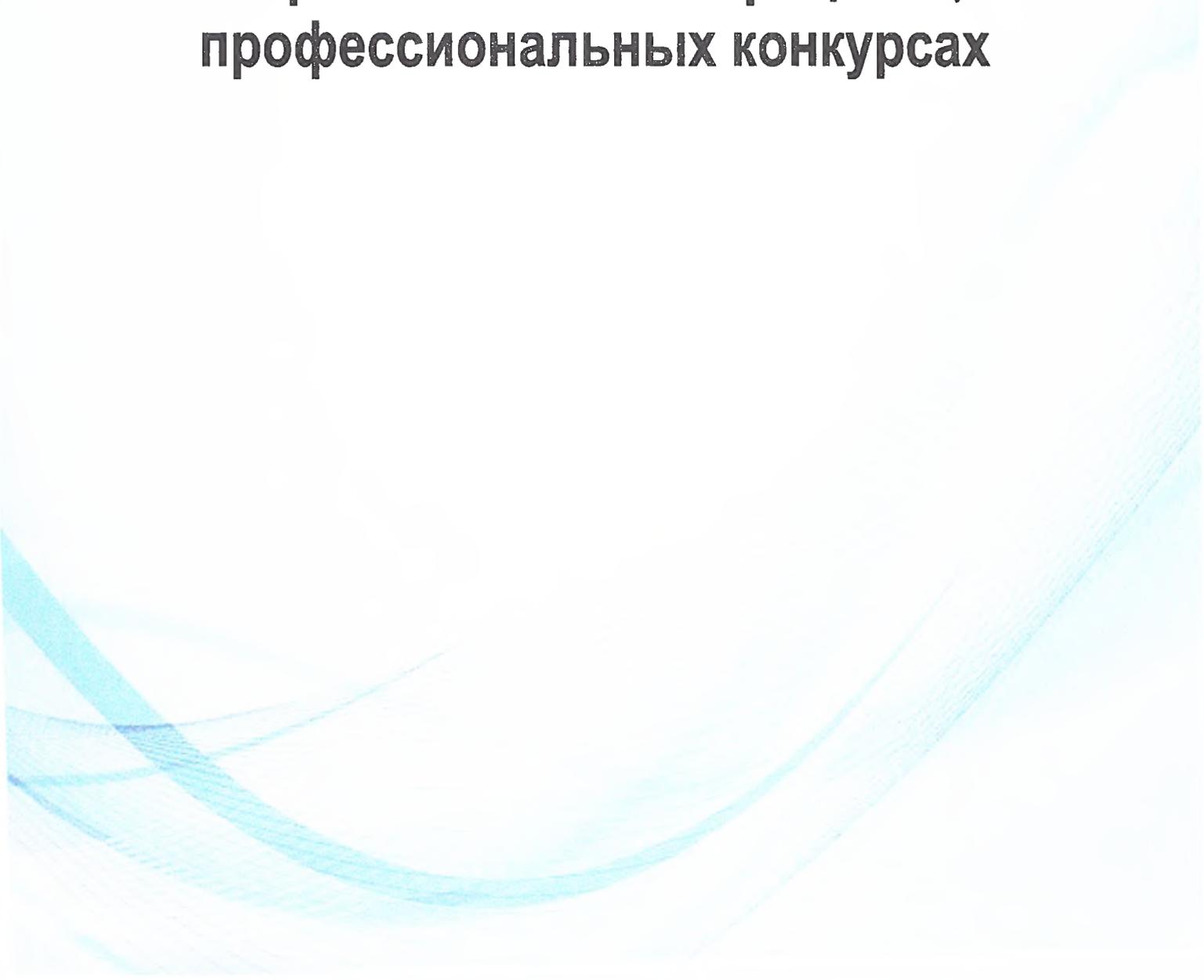
Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев

**5. Активное участие в работе методических объединений педагогических работников организаций, в работе программно-методического сопровождения образовательного процесса, профессиональных конкурсах**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО  
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ. А.С. ФАДЗАЕВА»**

363410, РСО – Алалия, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», [togoev.2019@mail.ru](mailto:togoev.2019@mail.ru)/ факс- 88673390552

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа дигорского района РСО-Алания им. А.С. Фадзаева»		
№	30	30
«	09	2025 г.

**СПРАВКА**

Настоящая справка дана тренеру-преподавателю по армрестлингу Тогоеву Вадиму Владимировичу и подтверждает, что за межаттестационный период он действительно проявил профессиональную активность в организации и проведении Республиканских соревнований по тяжелой атлетике.

Справка дана для предоставления в аттестационную комиссию.

Директор СШ



В.В. Тогоев



*Благодарность*

Тогоеву

Вадиму Владимировичу

от ГБУ ДО «СШОР по тяжелой атлетике»

за активное участие  
в организации и проведении  
республиканских соревнований  
по тяжелой атлетике

Директор

Албегов Р.В.