

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Вероника» города Тюмени

Рассмотрено на педагогическом совете.
Протокол № 3 от «30» августа 2019 г.

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Вероника»
города Тюмени


Н.В. Зоровнятных
«30» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Олимпиец»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Крячко Игорь Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Тюмень, 2019

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	35
1.4 Планируемые результаты.....	42
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	44
2.1 Календарный учебный график	44
2.2 Условия реализации программ	44
2.3 Формы аттестации	44
2.4 Оценочные материалы	44
2.5 Методические материалы	50
Информационное обеспечение программы.....	51
Приложение	55

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи – самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Пауэрлифтинг (англ. Powerlifting «power» – сила + «lift» – поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимального тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения способствуют набору общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны именно силовые показатели, а не красота тела. Несмотря на то, что главным предназначением занятий пауэрлифтингом является увеличение мышечной массы у занимающихся, данный вид спорта при правильной нагрузке оказывает положительное воздействие на весь организм человека. Занятия пауэрлифтингом положительно влияют на сердечно – сосудистую систему, на повышение прочности сухожильно-связочного аппарата, способствуют развитию выносливости, повышают общий тонус мышц и являются мощным средством укрепления физического и эмоционального здоровья человека.

Актуальность программы обусловлена рядом важных характеристик программы, таких как:

- Здоровье укрепляющим и здоровье формирующим потенциалом:

Современный век компьютеризации ведёт подростка к малоподвижному, инертному образу жизни, что во многом снижает уровень его физического здоровья. Занятия пауэрлифтингом оказывают позитивное воздействие не только на формирование гармоничной мускулатуры тела, но и в целом способствуют повышению уровня здоровья занимающихся, устранению недостатков в физическом развитии, повышению выносливости, работоспособности.

В процессе занятий пауэрлифтингом у занимающихся происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям. В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мышц (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой. Выполнение дозированных физических нагрузок так же положительно влияет на центральную нервную систему, способствует активному отдыху, снимает утомление, исключает возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок у подростков заметно улучшается внешний облик, формируется правильная и красивая осанка.

- Учет потребностей и интересов современных подростков:

Силовое троеборье является популярным видом спорта среди современной молодёжи. Многие подростки, считая себя малоразвитыми физически, приходят на тренировки по пауэрлифтингу, чтобы привести свои мышцы в должный вид, т.к. пауэрлифтинг в первую очередь развивает сильные физические данные, приводит фигуру в эстетически достойный вид, развивает занимающегося не только как сильного и выносливого человека, но и визуально красивого.

- Следование современным принципам государственной политики в области физической культуры и спорта:

В настоящее время в России вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020, Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период 2013-2020» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достичь 40 %. Программа «Олимпиец» направлена не на достижение высоких спортивных результатов и подготовку занимающихся к соревнованиям, а прежде всего на укрепление их здоровья, на мотивацию регулярно заниматься физической культурой и спортом. Простые в использовании технические элементы при занятиях пауэрлифтингом, отсутствие жёстко регламентированных требований к результатам обеспечивает привлечение максимально возможного числа подростков к занятиям спорта, ориентирует их на ведение здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Рекомендованное программой содержание обучения, а также формы и методы способствуют формированию и развитию у подростков не только физических данных, но и укреплению всего организма, достижению физического и психологического комфорта, формированию таких значимых

личностных качеств как: целеустремлённость, сила воли, выдержка, самодисциплина, терпение.

Новизна программы.

В состав программы включён вариативный образовательный модуль – «Введение в армспорт», который так же направлен на общее укрепление организма обучающихся, укрепление мышц рук.

Срок реализации вариативного образовательного модуля – 6 недель

Количество часов – 36.

Модуль является вариативным и реализуется по желанию обучающихся и их законных представителей в течение июня-июля.

Отличительные особенности:

- Приоритет развития общих физических способностей, обучающихся над специальными.

- Программа направлена на формирование и развитие не только физических, но и личностных качеств занимающихся.

- Программа ориентирована на выявление и поддержку одарённых детей.

Программа строится на следующих **основных принципах:**

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Адресат программы – подростки 14 -17 лет. В группу принимаются юноши и девушки, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинские противопоказания.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 42 недели.

Общее количество часов – для обучающихся 1 года обучения – 168 часов, для 2 года обучения - 252 часа.

Режим занятий:

1 год обучения - 4 часа в неделю (2 академических часа по 45 минут с перерывом 10 минут),

2 год обучения - 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 академических часа (45*45) с перерывом 10 минут).

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Вид группы: разновозрастная, однопрофильная.

Набор занимающихся: свободный

Реализация программы предполагает парные, групповые (микро групповые), индивидуальные формы организации деятельности обучающихся на занятиях.

В качестве основных форм организации учебно - тренировочного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией центра; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Модель организации образовательного процесса по программе «Олимпиец»

Таблица 1

Год Обучения	№ группы	Общее кол-во часов в год	Периодичность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1 год	1,2,3	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	4 часа
	6	252 Часа	3 раза в неделю	3 занятия	6 часов
2 год	4, 5	252 Часа	3 раза в неделю	3 занятия	6 часов

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом (и армспортом).

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

1. Изучить основные факты истории и терминологии пауэрлифтинга.
2. Изучить основы анатомии и физиологии.
3. Знать основные приемы техники безопасности и владеть основными приемам техники пауэрлифтинга.
4. Изучить правила соревнований пауэрлифтинга.
5. Изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания.
6. Формировать систему знаний безопасной жизнедеятельности спортсмена (по анатомии, физиологии, гигиене, первой медицинской помощи и оценке физического состояния; о выполнении режима дня, гигиенических процедур, режима питания).

Развивающие:

1. Способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успехов в избранном виде спорта в течение 1 года обучения.
2. Развивать двигательные качества: силу, силовую выносливость, скоростно – силовые, общую выносливость, координацию, гибкость.

3. Развивать индивидуальные показатели общефизической подготовленности, дыхательной системы, укрепление опорно – двигательного и костно – связочного аппарата.
4. Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема.

Воспитательные:

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. Воспитание морально-волевых качеств (смелости, решительности, честности, самообладания, терпением, взаимовыручки и помощи).
3. Воспитание положительного отношения у подростков к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возрастной категории группы занимающихся и их функциональных возможностей.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

1. Изучить историю и терминологию пауэрлифтинга и армрестлинга.
2. Изучить основы анатомии и физиологии.
3. Изучить и уметь правильно пользоваться основным приемам техники пауэрлифтинга.
4. Изучить правила соревнований пауэрлифтинга. Уметь использовать (применять) их при тренировочных соревнованиях в группе.
5. Изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания. Уметь использовать знания в повседневной жизни при подготовке к учебно-тренировочным занятиям
6. Пополнять систему знаний безопасной жизнедеятельности спортсмена (по анатомии, физиологии, гигиене, первой медицинской помощи и оценке физического состояния; о выполнении режима дня, гигиенических процедур, режима питания).

Развивающие:

1. Содействовать развитию творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортом
3. Выявить и поддержать детей и подростков, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Воспитательные:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься
2. физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3. Воспитание морально-волевых качеств (смелости, решительности, честности, самообладания, терпением, взаимовыручки и помощи).
4. Воспитание положительного отношения у подростков к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты.

По окончании полного курса обучения по программе «Олимпиец» учащиеся должны овладеть следующим комплексом знаний, умений и навыков

Предметные результаты:

1. Знание истории развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм).
2. Знание основ анатомии и физиологии, мышечной работы, биологических процессы, влияния витаминов и пищевых добавок на организм.
3. Владение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
4. Уметь правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом.
5. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление.
6. Уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений для определенной группы мышц, подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития.
7. Выполнять страховочные действия.

Личностные результаты:

1. Осознание учащимися ценности здорового образа жизни,
2. Сформированная мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Сформированность таких личностных качеств как: настойчивость, выдержка, целеустремленность, ответственность.
4. Формирование устойчивой мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения.
2. Умение организовывать и контролировать свою деятельность.
3. Умение работать в команде.

1.4. Содержание программы

Учебно – тематический план 1 года обучения (168 часов)

№	Тема раздела	Количество часов			Формы занятия
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие – 2 часа					
1.1	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Беседа

	и профилактика травматизма (саморегуляция и самоконтроль, самостраховка). <u>Сдача входных нормативов</u>				Практическое занятие
1.2.	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
2.Теоретический блок -12 часов					
2.1. Пауэрлифтинг. Краткий обзор (2 часа)					
2.1.1	История возникновения и развития пауэрлифтинга	1	1	-	Беседа, видео презентация
2.1.2	Пауэрлифтинг – как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	-	Беседа, видео презентация
2.2. Составляющие здоровья (4 часа)					
2.2.1	Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.	2	1	-	Беседа
2.2.2	Основы правильного питания.	1	1	-	Беседа
2.2.3	Режим дня.	1	1	-	Беседа
2.3Строение и функции организма человека (2 часа)					Беседа
2.4. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения (1 час)					Беседа
2.5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (3 часа)					Беседа
3.Общая физическая подготовка (ОФП) -74 часов					
3.1	Общеразвивающие физические упражнения без предметов	27		27	практические упражнения
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	11	-	11	Беседа, практические упражнения
3.3	Беговая дорожка.	15	-	15	Беседа, практические упражнения
3.4	Велотренажёр	12	-	12	Беседа, практические

					упражнения
3.5	Эллиптический Тренажер	9	-	9	Беседа, практические упражнения
4.Специальная физическая подготовка (СФП) - 54 часа					
4.1.Проработка мышц груди (12 часов)					
4.1.1	Жим лёжа на горизонтальной скамье	3	-	3	Практические упражнения
4.1.2	Разводка с гантелями на горизонтальной скамье	3	-	3	Практические упражнения
4.1.3	Пуловер	3	-	3	Практические упражнения
4.1.4	Жим лёжа на вертикальной скамье	3	-	3	Практические упражнения
4.2.Проработка мышц ног (икры, бедро) (15 часов)					
4.2.1	Подъём на носки со штангой на спине	3	-	3	Практические упражнения
4.2.2	Приседание со штангой на спине	3	-	3	Практические упражнения
4.2.3	Выпрямление ног сидя на тренажёре	3	-	3	Практические упражнения
4.2.4	Сгибание ног лёжа на тренажёре	3	-	3	Практические упражнения
4.2.5	Выпад вперёд одной ногой со штангой на спине	3	-	3	Практические упражнения
4.3.Проработка мышц спины (9 часов)					
4.3.1	Тяга штанги к животу в наклоне	3	-	3	Практические упражнения
4.3.2	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3	-	3	Практические упражнения
4.3.3	Гиперэкстензия	3	-	3	Практические упражнения
4.4.Проработка мышц рук (16)					
4.4.1	Сгибание рук со штангой стоя.	4	-	4	Практические упражнения
4.4.2	Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	4	-	4	Практические упражнения
4.4.3	Сгибание руки с гантелей с опорой локтем о бедро	3	-	3	Практические упражнения
4.4.4.	Сгибание рук со штангой в запястье хватом снизу	3	-	3	Практические упражнения
4.4.5	Попеременное сгибание рук с	2	-	2	Практические упражнения

	гантелями сидя				
5.	Контроль	2		2	Опрос, выполнение контрольных нормативов
	Итого часов:	144	13	131	
Вариативный образовательный модуль «Введение в армспорт» -24 часа					
1.Вводное занятие (2 часа)					
1.1	Техника безопасности. История армспорт.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие
2. Общая физическая подготовка (9 часов)					
2.1	Упражнения для развития силы	3	-	3	Практическое занятие
2.4	Упражнения для развития быстроты	3	-	3	Практическое занятие
2.5	Упражнения на развитие гибкости	3	-	3	Практическое занятие
3.Специальная физическая подготовка (5 часов)					Практическое занятие
4.Технико – тактическая подготовка (6 часов)					Практическое занятие
5.Контроль (2 часа)					Опрос, выполнение контрольных нормативов
Итого по вариативному образовательному модулю		24	1	23	
Всего		168	14	154	

*Содержание учебно – тематического плана
1 года обучения (168 часов)
Основной блок*

1.Вводное занятие (2 часа)

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах. Страховка на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах. Виды тренажёров и их назначение.

Практика. Обучение приёмам страховки и самостраховки. Сборка и разборка тренажёров

2.Теоретический блок (12 часов)

1. Пауэрлифтинг. Краткий обзор

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые

соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

2. Составляющие здоровья

Роль двигательной активности в жизни человека. Спорт – это здоровье. Организация двигательной активности посредством занятий пауэрлифтингом. Профилактика заболеваний посредством организации двигательного режима.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Эффективное планирование и организация собственного времени. Режим дня. Здоровый досуг.

3. Строение и функции организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

4. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Понятие о физической подготовке. Правила выполнения упражнений на развитие различных физических качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Правила выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

3. Общая физическая подготовка- (75 часов)

1. Общеразвивающие физические упражнения без предметов

1.1 Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

1.2. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине .

1.3. **Упражнения для ног:** поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

1.4. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой.

Беговая дорожка. Бег, ходьба на беговой дорожке.

Велотренажёр

Эллиптический тренажёр. Выполнение упражнений на эллиптическом тренажёре

Специальная физическая подготовка - (54 часа)

1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине;
- ходьба с весом.

2. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя, на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя, в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- стоя, наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров.

3. Комплекс специальных упражнений

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперед;
- стоя со штангой за головой наклоны вперед;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание.

Контроль (2 часа)

Сдача контрольных нормативов

Тестирование по теоретическому блоку.

Вариативный модуль «Введение в армспорт»

Вводное занятие (2 часа)

История развития армрестлинга в мире и России. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом: первые выступления, чемпионаты России, достижения Российских рукоборцев на международных соревнованиях. Правила армрестлинга: команды судей, начало и конец поединка, определение победителя в поединке.

Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом. Меры предосторожности в армрестлинге: перед тренировкой и выступлением необходимо «разогреть мышцы» (массаж, согревающие мази, утеплители-нарукавники). Соблюдать обеспечение жесткого, устойчивого положения кисти, предплечья, плеча и туловища.

Общая физическая подготовка – (9 часов)

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития *силы* – упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажерные устройства).

Быстрота - спортивные игры футбол, баскетбол.

Ловкость - выполнение упражнений

Специальная физическая подготовка – (6 часов)

Выполнение упражнений, направленных на проработку мышц под разными углами и правильно выбранной оптимальной нагрузке. Упражнения со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне.

Использование различных захватов при выполнении упражнений: снизу, сверху; различные хвататы: широкий, узкий, средний.

Выполнение упражнений в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением.

Технико-тактическая подготовка – (5 часов)

Основы техники.

В армрестлинге выделяют следующие положения стойки (левостороннее, правостороннее), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Перед началом поединка рукоборцы принимают следующие положения: ноги соперников находятся под столом параллельно или опираются на боковые основания стола, ведут борьбу левой рукой – правая нога опорная. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должны отрываться от пола. Важным моментом в стартовой позиции рукоборца является правильное положение общего центра тяжести тела и рабочего угла руки. Вторая рука держится за штырь.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником. Основные технические действия атаки: выход через верх – атакующий максимальное усилие направляет на пальцы соперника; движением в крюк-атакующий резко загибает свою кисть (вектор силы направлен на тыльную часть кисти соперника); вектор силы при движении «крюк-верх» атакующего направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы, толчок ребром ладони соперника в предплечье – вектор силы направлен на предплечье соперника.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе направлено на усиления давления на руку соперника для достижения победы. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов кисти рук, использование опережающих и обманных (комбинация контратаки) действий. Тактика борьбы – это умение пользоваться техническими и физическими качествами рукоборца .

Тактика ведения поединка: сбор данных о противнике, перед выходом на поединок с соперником необходимо составить представление о его технической подготовленности, манере ведения единоборства, спланировать проведение конкретных приемов и добиться их успешного выполнения.

Контроль (2 часа)

Сдача контрольных нормативов (входящий и итоговый контроль)

Сдача контрольных нормативов (входящий контроль).

Контрольные поединки (итоговый контроль по результатам освоения вариативного образовательного модуля.

Учебно – тематический план 1 года обучения (252 часа)

№	Тема раздела	Количество часов			Формы занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие – 2 часа					
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма (саморегуляция и	1	0,5	0,5	Беседа Практическое занятие

	самоконтроль, самостраховка). <u>Сдача входных нормативов</u>				
1.2.	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
2.Теоретический блок -12 часов					
2.1. Пауэрлифтинг. Краткий обзор (2 часа)					
2.1.1	История возникновения и развития пауэрлифтинга	1	1	-	Беседа, видео презентация
2.1.2	Пауэрлифтинг – как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	-	Беседа, видео презентация
2.2. Составляющие здоровья (4 часа)					
2.2.1	Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.	2	1	-	Беседа
2.2.2	Основы правильного питания.	1	1	-	Беседа
2.2.3	Режим дня.	1	1	-	Беседа
2.3Строение и функции организма человека (2 часа)					Беседа
2.4. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения (1 час)					Беседа
2.5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (3 часа)					Беседа
3.Общая физическая подготовка (ОФП) -120 часов					
3.1	Общеразвивающие физические упражнения без предметов	32	-	32	практические упражнения
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	27	-	27	Беседа, практические упражнения
3.3	Беговая дорожка.	20	-	20	Беседа, практические упражнения
3.4	Велотренажёр	20	-	20	Беседа, практические упражнения
3.5	Эллиптический Тренажер	21	-	21	Беседа, практические упражнения

4.Специальная физическая подготовка (СФП) - 80 часа					
4.1.Проработка мышц груди (20 часов)					
4.1.1	Жим лёжа на горизонтальной скамье	5	-	5	Практические упражнения
4.1.2	Разводка с гантелями на горизонтальной скамье	5	-	5	Практические упражнения
4.1.3	Пуловер	5	-	5	Практические упражнения
4.1.4	Жим лёжа на вертикальной скамье	5	-	5	Практические упражнения
4.2.Проработка мышц ног (икры, бедро) (20 часов)					
4.2.1	Подъём на носки со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.2.2	Приседание со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.2.3	Выпрямление ног сидя на тренажёре	4	-	4	Практические упражнения
4.2.4	Сгибание ног лёжа на тренажёре	4	-	4	Практические упражнения
4.2.5	Выпад вперёд одной ногой со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.3.Проработка мышц спины (15 часов)					
4.3.1	Тяга штанги к животу в наклоне	5	-	5	Практические упражнения
4.3.2	Тяга гантели одной рукой в наклоне	5	-	5	Практические упражнения
4.3.3	Гиперэкстензия	5	-	5	Практические упражнения
4.4.Проработка мышц рук (25 часов)					
4.4.1	Сгибание рук со штангой стоя.	5	-	5	Практические упражнения
4.4.2	Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	5	-	5	Практические упражнения
4.4.3	Сгибание руки с гантелей с опорой локтем о бедро	5	-	5	Практические упражнения
4.4.4	Сгибание рук со штангой в запястье хватом снизу	5	-	5	Практические упражнения
4.4.5	Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	5	-	5	Практические упражнения
	Контроль	2		2	Опрос, выполнение контрольных нормативов
	Итого часов:	216	13	203	

Вариативный образовательный модуль «Введение в армспорт» -36 часа					
1.Вводное занятие (2 часа)					
1.1	Техника безопасности. История избранного вида спорта.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие
2. Общая физическая подготовка (18 часов)					
2.1	Упражнения для развития силы	6	-	6	Практическое занятие
2.4	Упражнения для развития быстроты	6	-	6	Практическое занятие
2.5	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Практическое занятие
3.Специальная физическая подготовка (7часов)					Практическое занятие
4.Технико – тактическая подготовка (7 часов)					Практическое занятие
5. Контроль (2 часа)					Опрос. Выполнение контрольных нормативов
Итого по вариативному образовательному модулю		36	1	35	
Всего		252	14	238	

*Содержание учебно – тематического плана
1 года обучения (252 часа)
Основной блок*

1.Вводное занятие (2 часа)

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах. Страховка на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах. Виды тренажёров и их назначение.

Практика. Обучение приёмам страховки и само страховки. Сборка и разборка + тренажёров

2.Теоретический блок (12 часов)

2. Пауэрлифтинг. Краткий обзор

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые

категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

2. Составляющие здоровья

Роль двигательной активности в жизни человека. Спорт – это здоровье. Организация двигательной активности посредством занятий пауэрлифтингом. Профилактика заболеваний посредством организации двигательного режима.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Эффективное планирование и организация собственного времени. Режим дня. Здоровый досуг.

3. Строение и функции организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

4. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Понятие о физической подготовке. Правила выполнения упражнений на развитие различных физических качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Правила выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

3. Общая физическая подготовка- (120 часов)

1. Общеразвивающие физические упражнения без предметов

1.1 **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы.

1.2. **Наклоны туловища** вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине .

1.3. **Упражнения для ног:** поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

1.4. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой.

Беговая дорожка: Бег, ходьба на беговой дорожке.

Велотренажёр

Эллиптический тренажёр. Выполнение упражнений на эллиптическом тренажёре

Специальная физическая подготовка - (80 часов)

1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине;
- ходьба с весом.

2. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя, на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя, в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- стоя, наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров.

3. Комплекс специальных упражнений

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперед;
- стоя со штангой за головой наклоны вперед;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание

Вариативный модуль «Введение в армспорт»

Вводное занятие (2 часа)

История развития армрестлинга в мире и России. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом: первые выступления, чемпионаты России, достижения Российских рукоборцев на международных соревнованиях. Правила армрестлинга: команды судей, начало и конец поединка, определение победителя в поединке.

Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом. Меры предосторожности в армрестлинге: перед тренировкой и выступлением необходимо «разогреть мышцы» (массаж, согревающие мази, утеплители-нарукавники). Соблюдать обеспечение жесткого, устойчивого положения кисти, предплечья, плеча и туловища.

Общая физическая подготовка – 18 часов

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития *силы* – упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажерные устройства).

Быстрота - спортивные игры футбол, баскетбол.

Ловкость - выполнение упражнений

Специальная физическая подготовка – 7 часов

Выполнение упражнений, направленных на проработку мышц под разными углами и правильно выбранной оптимальной нагрузке. Упражнения со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне.

Использование различных захватов при выполнении упражнений: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний.

Выполнение упражнений в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением.

Технико-тактическая подготовка - 7 часов

Основы техники.

В армрестлинге выделяют следующие положения стойки (левостороннее, правостороннее), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Перед началом поединка рукоборцы принимают следующие положения: ноги соперников находятся под столом параллельно или опираются на боковые основания стола, ведут борьбу левой рукой – правая нога опорная. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должны отрываться от пола. Важным моментом в стартовой позиции

рукоборца является правильное положение общего центра тяжести тела и рабочего угла руки. Вторая рука держится за штырь.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником. Основные технические действия атаки: выход через верх – атакующий максимальное усилие направляет на пальцы соперника; движением в крюк-атакующий резко загибает свою кисть (вектор силы направлен на тыльную часть кисти соперника); вектор силы при движении «крюк-верх» атакующего направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы, толчок ребром ладони соперника в предплечье – вектор силы направлен на предплечье соперника.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе направлено на усиления давления на руку соперника для достижения победы. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов кисти рук, использование опережающих и обманных (комбинация контратаки) действий. Тактика борьбы – это умение пользоваться техническими и физическими качествами рукоборца .

Тактика ведения поединка: сбор данных о противнике, перед выходом на поединок с соперником необходимо составить представление о его технической подготовленности, манере ведения единоборства, спланировать проведение конкретных приемов и добиться их успешного выполнения.

Контроль (2 часа)

Сдача контрольных нормативов (входящий и итоговый контроль)

Сдача контрольных нормативов (входящий контроль).

Контрольные поединки (итоговый контроль по результатам освоения вариативного образовательного модуля.

Учебно– тематический план 2 года обучения

№	Тема раздела	Количество часов			Формы занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие – 2 часа					
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма (саморегуляция и самоконтроль,	1	0,5	0,5	Беседа Практическое занятие

	самостраховка). <u>Сдача входных нормативов</u>				
1.2.	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
2. Теоретический блок - 8 часов					
2.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	2	-	Беседа, видео презентация
2.2.	Гигиена, закаливание, режим питания	2	2	-	Беседа
2.3.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	2	2	-	Беседа
2.4.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	2	-	Беседа
3.Общая физическая подготовка (ОФП) -120 часов					
3.1	Общеразвивающие физические упражнения без предметов	32	-	32	практические упражнения
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	27	-	27	Беседа, практические упражнения
3.3	Беговая дорожка.	20	-	20	Беседа, практические упражнения
3.4	Велотренажёр	20	-	20	Беседа, практические упражнения
3.5	Эллиптический Тренажер	21	-	21	Беседа, практические упражнения
4.Специальная физическая подготовка (СФП) - 84 часа					
4.1.Проработка мышц груди (24 часа)					
4.1.1	Жим лёжа на горизонтальной скамье	6	-	6	Практические упражнения

4.1.2	Разводка с гантелями на горизонтальной скамье	6	-	6	Практические упражнения
4.1.3	Пуловер	6	-	6	Практические упражнения
4.1.4	Жим лёжа на вертикальной скамье	6	-	6	Практические упражнения
4.2.Проработка мышц ног (икры, бедро) (20 часов)					
4.2.1	Подъём на носки со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.2.2	Приседание со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.2.3	Выпрямление ног сидя на тренажёре	4	-	4	Практические упражнения
4.2.4	Сгибание ног лёжа на тренажёре	4	-	4	Практические упражнения
4.2.5	Выпад вперёд одной ногой со штангой на спине	4	-	4	Практические упражнения
4.3.Проработка мышц спины (15 часов)					
4.3.1	Тяга штанги к животу в наклоне	5	-	5	Практические упражнения
4.3.2	Тяга гантели одной рукой в наклоне	5	-	5	Практические упражнения
4.3.3	Гиперэкстензия	5	-	5	Практические упражнения
4.4.Проработка мышц рук (25 часов)					
4.4.1	Сгибание рук со штангой стоя.	5	-	5	Практические упражнения
4.4.2	Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	5	-	5	Практические упражнения
4.4.3	Сгибание руки с гантелей с опорой локтем о бедро	5	-	5	Практические упражнения
4.4.4.	Сгибание рук со штангой в запястье хватом снизу	5	-	5	Практические упражнения
4.4.5	Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	5	-	5	Практические упражнения
	Контроль	2		2	Опрос, выполнение контрольных нормативов
	Итого часов:	216	14	202	
Вариативный образовательный модуль «Введение в армспорт» -36 часа					
1.Вводное занятие (2 часа)					
1.1	Техника безопасности.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие

2. Общая физическая подготовка (18 часов)					
2.1	Упражнения для развития силы	6	-	6	Практическое занятие
2.4	Упражнения для развития быстроты	6	-	6	Практическое занятие
2.5	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Практическое занятие
3. Специальная физическая подготовка (7 часов)					Практическое занятие
4. Техничко – тактическая подготовка (7 часов)					Практическое занятие
5. Контроль (2 часа)					Опрос. Выполнение контрольных нормативов
Итого по вариативному образовательному модулю		36	1	35	
Всего		252	10	242	

Содержание учебно – тематического плана

Вводное занятие (2 часа)

1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма (саморегуляция и самоконтроль)

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах. Страховка на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Практика. Обучение приёмам страховки и самостраховки.

1.2. Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Теория. Виды тренажёров и их назначение.

Практика. Сборка и разборка тренажёров

Теоретический блок (8 часов)

1. Строение и функции организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

2. Гигиена, закаливание, режим питания

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух,

вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок.

3. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Правила выполнения упражнений на развитие различных физических качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

4. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Правила выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

3.Общая физическая подготовка- (120 часов)

1.Общеразвивающие физические упражнения без предметов

1.1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

1.2.Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

1.3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

1.4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой.

Беговая дорожка. Бег, ходьба на беговой дорожке.

Велотренажёр

Эллиптический тренажёр. Выполнение упражнений на эллиптическом тренажёре

Специальная физическая подготовка - (84 часа)

1.Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине;
- ходьба с весом.

2.Комплекс упражнений с гантелями

- стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

- стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя, на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя, в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- стоя, наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров.

3. Комплекс специальных упражнений

Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Вариативный модуль «Введение в армспорт»

Вводное занятие (2 часа)

Требования техники безопасности при занятиях армрестлингом. Меры предосторожности в армрестлинге: перед тренировкой и выступлением необходимо

«разогреть мышцы» (массаж, согревающие мази, утеплители-нарукавники). Соблюдать обеспечение жесткого, устойчивого положения кисти, предплечья, плеча и туловища.

Общая физическая подготовка – 18 часов

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития *силы* – упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажерные устройства).

Быстрота - спортивные игры футбол, баскетбол.

Ловкость - выполнение упражнений

Специальная физическая подготовка – 7 часов

Выполнение упражнений, направленных на проработку мышц под разными углами и правильно выбранной оптимальной нагрузке. Упражнения со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне.

Использование различных захватов при выполнении упражнений: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний.

Выполнение упражнений в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением.

Технико-тактическая подготовка - 7 часов

Основы техники.

В армрестлинге выделяют следующие положения стойки (левостороннее, правостороннее), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Перед началом поединка рукоборцы принимают следующие положения: ноги соперников находятся под столом параллельно или опираются на боковые основания стола, ведут борьбу левой рукой – правая нога опорная. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должны отрываться от пола. Важным моментом в стартовой позиции рукоборца является правильное положение общего центра тяжести тела и рабочего угла руки. Вторая рука держится за штырь.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником. Основные технические действия атаки: выход через верх – атакующий максимальное усилие направляет на пальцы соперника; движением в крюк-атакующий резко загибает свою кисть (вектор силы направлен на тыльную часть кисти соперника); вектор силы при движении «крюк-верх» атакующего направлен одновременно на тыльную часть ладони соперника и пальцы, толчок ребром ладони соперника в предплечье – вектор силы направлен на предплечье соперника.

Реализация преимущества. Действия рукоборца в этой фазе направлено на усиления давления на руку соперника для достижения победы. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов кисти рук, использование опережающих и обманных (комбинация контратаки) действий. Тактика борьбы – это умение пользоваться техническими и физическими качествами рукоборца .

Тактика ведения поединка: сбор данных о противнике, перед выходом на поединок с соперником необходимо составить представление о его технической подготовленности, манере ведения единоборства, спланировать проведение конкретных приемов и добиться их успешного выполнения.

Контроль (2 часа)

Сдача контрольных нормативов (входящий и итоговый контроль)

Сдача контрольных нормативов (входящий контроль).

Контрольные поединки (итоговый контроль по результатам освоения вариативного образовательного модуля).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Количество учебных недель – 42 недели

2.2. Условия реализации программы.

1. Тренажёрный зал.
2. Тренажёры.
3. Специальное спортивное оборудование: штанга, блины, жимовая скамья, стойки для приседания.
4. Бинты на кисти, бинты на колени.
5. Стенд по технике безопасности.

2.3. Формы аттестации.

В течение года в рамках реализации данной программы осуществляется три вида контроля:

1. **Входной** (проверка первоначальных физических способностей обучающихся, уровня заинтересованности и мотивации обучающихся к занятиям пауэрлифтингом)

Формы входного контроля: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей.

2. **Промежуточный** (позволяет определить промежуточное освоение теоретического и учебно – тренировочного материала учащимися).

Формы промежуточного контроля: тест, анкетирование, викторина.

Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных нормативов.

3. **Итоговый** (направлен на выявление уровня и оценку качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на весь учебный год).

Формы итогового контроля: тест, анкетирование, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, соревнования внутри секции.

Способы фиксации результатов

- Индивидуальная диагностическая карта учащегося.
- Педагогическое наблюдение.
- Протоколы соревнований внутри секции.
- Опросник, анкеты, тесты для теоретической части, предусмотренной в программе «Олимпиец».

2.4. Оценочные материалы:

Нормативы для входящей диагностики – 1 год обучения

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег (30 м)	9.8	10.3
Бросок набивного мяча	3.7	3.2
Наклон в перед стоя на возвышенности	Выполнить упражнение технически правильно	

Нормативы для входящей диагностики – 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы для итоговой диагностики – 1 год обучения

Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1
Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340
или прыжок в длину с места (см)	215	190	170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35
Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30

Нормативы для итоговой диагностики – 2 год обучения

1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Нормативы для входящей аттестации

вариативного образовательного модуля

«Введение в армспорт»

	УПРАЖНЕНИЕ	15 ЛЕТ			16 ЛЕТ			17 ЛЕТ		
		УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.
Физическая подготовка										
1	Бег 10 м (сек.)	1.9	1.8	1.7	1.8	1.7	1.6	1.8	1.7	1.6
2	Бег 30 м (сек.)	4.6	4.5	4.4	4.5	4.4	4.3	4.35	4.3	4.2
5	Челночный бег 7x50 м. (сек.)	69.0	67.0	66.0	64.0	62.0	63.0	62.0	61.0	60.0
6	Прыжок в длину с места (см.)	215	220	225	220	232	240	232	242	250

**Контрольные нормативы по итогам освоения
вариативного образовательного модуля.**

Нормативы		отл	хор	удовл
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	44	36	33
2	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	-	-	-
3	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	20	16	13

Тест промежуточного контроля для обучающихся 1 года обучения

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) *двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;*
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) *2, 4, 1, 3;*
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) *в целом на весь организм;*
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) *двигательный режим.*

7. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) *с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.*

8. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) **упражнений направленности средней и большой интенсивности;**
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога обмена движений.

9. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) *на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;*
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

10. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

Матрица ответов:

1.	<u>а</u>
2.	<u>а</u>
3.	<u>б</u>
4.	<u>а</u>
5.	<u>а</u>
6.	<u>г</u>
7.	<u>г</u>
8.	<u>а</u>
9.	<u>б</u>
10.	<u>в</u>

Тест промежуточного контроля для обучающихся 2 года обучения

1. Паурлифтинг – это

- А) силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.
- Б.) вид спорта, вырабатывающий быстроту реакции,
- В) вид спорта, вырабатывающий гибкость и эстетичность.

2. Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений:

- А) жим лежа на скамье;
- Б). приседания со штангой на спине;
- В). растяжку мышц.

3. Приседания со штангой являются первым элементом, выполняемом на соревнованиях по пауэрлифтингу. Техника выполнения приседа следующая:

- А). Спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции.
- Б). Отойдя от стойки атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч.
- В) Совмещает все вышесказанное.

4. Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая:

- А) Спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек. При этом:
- Б). Опуская снаряд нужно следить за:
скоростью жима – она должна быть максимальной;
- В.) Возвращение грифа на стойки самостоятельно.

5. В ходе соревнований возможны следующие ситуации:

- А). Если участник не справился с начальным весом в любом из упражнений, то он выбывает из соревнований.
- Б.) Если два спортсмена набрали одинаковое количество баллов, то победителем считается атлет с меньшим весом.
- В). При равном количестве баллов и одинаковом весе победитель не выбирается

6. Для соревнований потребуются следующие официальные лица:

- А). Судья – информатор и хронометрист.
- Б). Ведущий соревнований.
- В). Помощники на помосте.

Матрица ответов:

1.	А
2.	А,Б
3	А,Б
4	А,Б
5	А,Б
6	А,В

2.5. Методические материалы:

Методы обучения по источникам знаний:

- Словесный
- Наглядный
- Видео метод

Методы, в основе которых лежит деятельность обучающихся:

- Объяснительно – иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично – поисковый

Методы контроля и самоконтроля:

- Метод практического контроля и самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса

- Групповые (микрогрупповые);
- Индивидуальные

Формы организации учебного занятия

- Беседа
- Практические занятия
- Соревнования (тренировочные, спортивные)

Педагогические технологии

- Технология индивидуализации обучения
- Технология группового обучения.
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающая технология

Структура учебно- тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть (разминочный комплекс, ОРУ);
2. Основная часть (атлетическая тренировка на основные и

дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);

3. Заключительная часть (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, весы).

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977.215 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.272 с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961.199 с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252 с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005 г. 544 с.

Список литературы для родителей:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977.215 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.272 с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961.199 с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252 с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005 г. 544 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977.215 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.272 с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961.199 с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252 с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005 г. 544 с.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

образовательного вариативного модуля «Введение в армспорт»

Литература:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим Модульм, приказ Министерства спорта РФ N 730 от 13 сентября 2013 г.
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 12.10.2015 г.№931

4. Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254.
5. Никулин И.Н., Воронков А.В., Триколич Б.Г., Филатов М.С. Программно-методическое обеспечение в армспорте — Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.
6. В.Ф Регулян «Стать сильнее сильного», «Уральский рабочий», 1993
7. П.В. Жавора, А.И.Рахманов «Армспорт. Техника, тактика, методика обучения»
8. Фредерик К. Хэтфилд «Всестороннее руководство по развитию силы», Ассоциация Красноярск, 1992
9. Периодические издания «Мускул и фитнес», «Мир силы», «Железный мир».
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. М.Я. Набатникова. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. В.Г. Никитушкин. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
16. В.Н. Платонов. Теория спорта. - Киев: Вища школа, 1987.
17. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
20. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 27 с.
21. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки. Учебное пособие для преподавателей ИФК. - М., 2001. - 114 с. 1977 - 83 с.
22. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. - 92.

Интернет-ресурсы

Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
Российская ассоциация армспорта	http://www.armsport-rus.ru/
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	www.school-collection.edu.ru
	http://www.armsport.spb.ru/
	http://armsport1.ucoz.ru/
	http://armrestling.narod.ru/
	http://www.to-men.ru/

<http://rusbody.com/>

<http://strongworld.nsknet.ru/>

Приложение

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ
образовательного вариативного модуля
«Ведение в армспорт»**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Армспорт».

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и образовательного вариативного модуля занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии педагога дополнительного образования; выполнять распоряжения администрации и преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Педагог несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ образовательного вариативного модуля «Введение в армспорт»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	2

2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 30 кг)	комплект	18
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Диски для штанги (от 1,25 до 20 кг)	штук	12
9.	Канат	штук	1
10.	Кистевой динамометр	штук	2
11.	Кистевой эспандер	штук	5
12.	Магнетизма	штук	1
13.	Маты гимнастические	штук	2
14.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
15.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
16.	Перекладина	штук	1
17.	Подставка под ноги	штук	2
18.	Регулируемая скамья	штук	1
19.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
20.	Резиновый эспандер	штук	2
21.	Ремни для силовых упражнений	штук	2
22.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
23.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
24.	Секундомер	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	1
26.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
27.	Скамья Л.Скотта	штук	1
28.	Стеллаж для гантелей	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	2
30.	Стойка для дисков	штук	2
31.	Стойка для штанг	штук	1
32.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	1
33.	Штанга	штук	4