

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Новоуральского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г.



Утверждаю.
Директор МБУ ДО «ДЮЦ» НГО
Гороховская О.В.
«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Козина
Галина Сагитовна,
педагог дополнительного
образования

г. Новоуральск, 2019г.

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Заключается в том, что в программу «Атлетическая гимнастика» входят три вида спорта развивающие силовые качества подростков: бодибилдинг, пауэрлифтинг и армреслинг.

Актуальность.

Актуальность программы определяется проблемами здоровья детей, т.к они ведут малоподвижный образ жизни. Современные подростки много времени проводят в сидячем положении. Сидят на уроках, дома за компьютером. Поэтому появляется искривление в позвоночном, грудном, шейном отделах, слаборазвитые мышцы.

Программа привлекает подростков в специально созданную среду для занятий на тренажерах, с отягощениями, которые формируют правильную осанку, гармоничное телосложение.

Задачей физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни. Занятия силовыми видами спорта решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность.

Важно сформировать у подростков стремление к физическому совершенствованию, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств и организации здорового образа жизни.

Увеличение двигательной активности, физическое самосовершенствование, т.е. сочетание некоторых методов и приемов, которые постепенно формируют гармонично развитую личность, формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных результатов сообразно способностям и возрасту.

Содержание программы предполагает увеличение двигательной активности, физическое самосовершенствование, направлено на развитие у подростков гармоничного и пропорционального телосложения, выносливости, массы тела, рельефа мышц, совершенствования координационных способностей; пропаганду здорового образа жизни, оздоровления организма посредством занятий с отягощениями. Занятия атлетической гимнастикой формируют правильную осанку, красивую развитую мускулатуру и пропорциональное телосложение.

А так же в последнее время у многих подростков вызывают интерес силовые виды спорта такие как армрестлинг и пауэрлифтинг.

Цель:

Физическое совершенствование личности, развитие потребности в физическом самосовершенствовании и реализации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

Формирование теоретических знаний основ силовых видов спорта.

Формирование практических умений и навыков выполнения упражнений в силовых видах спорта.

Развитие мотивации к занятиям силовыми видами спорта как способ поддержания здорового образа жизни

Развивающие

Развитие умений организации учебной деятельности: целеполагания, планирования, контроля, сотрудничества.

Воспитательные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Возраст обучающихся

Программа адресована детям 14-18 лет.

Наполняемость учебной группы 8-10 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения

Объем программы

1 год обучения 144 часа

2 год обучения 144 часа

3 год обучения 144 часа

Всего 432 часа.

Режим занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в году
2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Формы проведения занятий:

Индивидуальные формы	Групповые формы	Коллективные формы
Беседа Тестирование Замер антропометрических данных	Мастер-класс Беседа Тестирование разбор соревнований Тренировочное занятие	Соревнование Спортивный праздник Турнир

Методы обучения:

1. Общепедагогические методы:

Словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, распоряжения, команды, указания, методы обеспечения наглядности.

2. Методы физического воспитания:

Практические методы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, метод обучения двигательным действиям (целостный и сопряженного действия).

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Предметные

Сформированность теоретических знаний основ силовых видов спорта.

Сформированность практических умений и навыков выполнения упражнений в силовых видах спорта.

Развитие мотивации к занятиям силовыми видами спорта как способ поддержания здорового образа жизни

Метапредметные

Сформированность умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе,устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Личностные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

1.2.Содержание программы

Задачи 1 года обучения:

Обучающие

Формирование теоретических знаний:

- основные понятия «физическая культура», «бодибилдинг», «разминка», «страховка», упражнений прикладного характера, упражнения с малым весом, упражнений с применением отягощений, позирования
- основы правильного питания, строения человека, режима дня, влияния физических упражнений на организм;
- техника выполнения упражнений прикладного характера (отжимания, подтягивания и вис на перекладине, подъем ног); упражнений с малым весом (гантели); упражнений с применением отягощений (штанги, гантели);
- техника дыхания во время выполнения упражнений;
- правила техники безопасности.

Формирование практических умений и навыков:

- техника выполнения гимнастических упражнений прикладного характера (отжимания, подтягивания и вис на перекладине, подъем ног) упражнений с малым весом (гантели), упражнений с применением отягощений (штанги, гантели), техника выполнения упражнений позирования, техника дыхания во время выполнения упражнений, правила техники безопасности.

Развивающие

Формирование умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Воспитательные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни. Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1.					
1.1	Общие основы бодибилдинга	8	8	-	беседа	
1.2.	Техника выполнения гимнастических упражнений прикладного характера, направленных на общее	14	2	12	тренировка	Тесты офп

	физическое развитие (отжимание, подтягивание и вис на перекладине, подъем ног)					
1.3.	Техника выполнения комплекса упражнений с малым весом (гантели), направленных на проработку двигательных действий	46	10	36	тренировка	Тесты офп
1.4.	Техника выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (гантели, штанга), направленных на развитие всех мышечных групп.				тренировка	Тесты офп
1.5.	Базовые упражнения со штангой	29	10	19	тренировка	Тесты офп
	Изолирующие упражнения с гантелями	31	7	24	тренировка	Тесты офп
1.6.	Техника выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп)	6	1	5	тренировка	
	Участие в	8	2	6	соревнования	

	соревнованиях					
	Итоговое занятие	2	1	1	беседа	Тесты офп
	Итого:	144	41	103		

Содержание курса:

1. Общие основы бодибилдинга-8 часов

Теория- 8 часов

- Понятия «физической культуры», «бодибилдинга». История бодибилдинга. Требования техники безопасности на занятиях. Сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Дыхание во время выполнения упражнений. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов. Режим дня. Режим питания. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Техника выполнения гимнастических упражнений прикладного характера направленных на общее физическое развитие - 14часов

Теория -2 часа

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения упражнений прикладного характера (отжимание, подтягивание и вис на перекладине, подъем ног)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине.
- вис на прямых руках на турнике

Практические занятия -12 часов

Правила техники безопасности.

Отработка практических приемов по выполнению упражнений прикладного характера (отжимание, подтягивание и вис на перекладине, подъем ног)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине.
- вис на прямых руках на турнике

3. Техника выполнения комплекса упражнений с малым весом направленных на проработку двигательных действий- 46часов;

Теория -10 часов

Правила техники безопасности

Содержание и приемы выполнения упражнений с малым весом направленных на проработку двигательных действий

- 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 хватом;
- жим штанги лёжа на наклонной скамье узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на гимнастическом коврике повороты туловища;
- в вися на перекладине подъем согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Практические занятия -36 часов

Правила техники безопасности.

Отработка практических приемов по выполнению упражнений с малым весом направленных на обучение двигательным действиям.

- 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 хватом;
- жим штанги лёжа на наклон скамье узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на гимнастическом коврике повороты туловища;
- в вися на перекладине подъем согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

4. Техника выполнения комплекса упражнений, с применением отягощений (гантели, штанга), направленных на развитие всех мышечных групп -60 часов

Теория- 17 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения базовых упражнений: " жим лёжа", « приседание", " становая тяга".

- лежа на скамье жим штанги
- приседания со штангой на плечах
- в наклоне подъем штанги вверх

Содержание и приемы выполнения изолирующих упражнений:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, подъем гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъем 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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- 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); - из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

Практическое занятие – 43 часа

Отработка практических приемов по выполнению базовых упражнений: " жим лёжа", «приседание", " становая тяга". -19 часов

- лежа на скамье жим штанги
- приседания со штангой на плечах
- стоя подъем штанги вверх

Выполнение изолирующих упражнений -31 час

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, подъем 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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- 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); - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

5. Техника выполнения упражнений позирования -6часов

Теория -1 час

Показ техники выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп).

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- двойной бицепс сзади
- широчайшие мышцы спины сзади

Практическое занятие – 5 часов

Отработка выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп).

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- двойной бицепс сзади
- широчайшие мышцы спины сзади

Участие в соревнованиях- 8 часов

Теория- 2 часа

Практика-6 часов

Итоговое занятие – 2 часа

Теория- 1 час беседа

Практика -1 час тесты офп

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные

Учащиеся знают:

- основные понятия «физическая культура», «бодибилдинг», «разминка», «страховка», упражнений прикладного характера, упражнения с малым весом, упражнений с применением отягощений, позирования
- основы правильного питания, строения человека, режима дня, влияния физических упражнений на организм;
- технику выполнения упражнений прикладного характера (отжимания, подтягивания и вис на перекладине, подъем ног); упражнений с малым весом (гантели); упражнений с применением отягощений (штанги, гантели), технику дыхания во время выполнения упражнений, правила техники безопасности.

Умеют:

- технично выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (отжимания, подтягивания и вис на перекладине, подъем ног) упражнения с малым весом (гантели), упражнения с применением отягощений (штанги, гантели); технику выполнения упражнений позирования; техника дыхания во время выполнения упражнений; правила техники безопасности.

Метапредметные

Сформированность умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;

- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе,устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Личностные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни. Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие

Формирование теоретических знаний:

- основные понятия «гиревой спорт», «спортивная квалификация, разряды, звания»,
- правила соревнований по силовому троеборью и гиревому спорту.
- техника выполнения упражнений с резиновым амортизатором, упражнений с применением отягощений (штанги, гантели) комплекса упражнений с предметом (имитация гири), комплекса упражнений с гирями, выполнение статических движений для визуального просмотра мышечных групп (позирование);
- техника дыхания во время выполнения техники упражнений;
- правила техники безопасности.

Формирование умений и навыков:

- техника выполнения упражнений с резиновым амортизатором, упражнений с применением отягощений (штанги, гантели) комплекса упражнений с предметом (имитация гири), комплекса упражнений с гирями, выполнение статических движений для визуального просмотра мышечных групп (позирование).
- техника дыхания во время выполнения упражнений.
- правила техники безопасности.

Развивающие

Формирование умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Воспитательные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни. Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1.					
1.1	Общие основы гиревого спорта	6	6	-	беседа	
1.2.	Техника выполнения комплекса упражнений с резиновым амортизатором	20	6	14	тренировка	Тесты офп
1.3.	Техника выполнения упражнений с				тренировка	Тесты офп

	применением отягощений (гантели, штанга).					
1.4.	Базовые упражнения со штангой	16	6	10	тренировка	Тесты офп
1.5.	Изолирующие упражнения с гантелями	26	7	19		
1.6.	Техника выполнения комплекса упражнений с предметом (имитация гири)	28	6	22	тренировка	Тесты офп
1.7.	Техника выполнения комплекса упражнений с гирями	32	7	25	тренировка	Тесты офп
1.8.	Техника выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп)	6	1	5	тренировка	
	Участие в соревнованиях	8	2	6	соревнования	
	Итоговое занятие	2	1	1	беседа	Тесты офп
	Итого:	144	42	102		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Общие основы гиревого спорта- 6 часов

Теория-6 часов

Понятие «гиревой спорт», «спортивная квалификация, разряды, звания». Требования техники безопасности на занятиях. Необходимость разминки в занятиях спортом. Дыхание во время выполнения упражнений. Методика тренировки с гирей. Психологическая подготовка. Режим дня. Режим питания.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила соревнований по силовому троеборью и гиревому спорту.

2. Техника выполнения упражнений с резиновым амортизатором направленных на развитие мускулатуры и силы. -20 часов

Теория – 6 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения техники упражнений с резиновым амортизатором направленных на развитие мускулатуры и силы.

- стоя, ноги врозь, руки с амортизатором опущены вниз немного шире плеч. На раз - поднять руки вперед-вверх, на два - растягивая резину, руки через стороны опустить назад, на три - разводя руки в стороны, поднять их вверх, на четыре - вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 10 - 20 раз.

- стоя, руки вперед. На раз - развести руки в стороны, на два - вернуться в исходное положение, темп медленный. Повторить 10 - 12 раз.

- стоя, ноги врозь, руки вверх. На раз - развести руки в стороны, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

- стоя, руки согнуты у плеч, амортизатор за спиной. На раз - энергично разогнуть руки в стороны, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний или быстрый. Повторить 15 - 30 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч. На раз - выпрямить руки вверх, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора, концами его окружить палку. Руки опущены вниз, ладони наружу. На раз - согнуть руки в локтях, на два - медленно опустить руки вниз, темп средний. Повторить 15 - 25 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора, концами его окружить палку. Руки опущены вниз, хват руками сверху. На раз - слегка прижимая руки к

туловищу, согнуть их в локтях, на два - медленно опустить вниз, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

Практическое занятие 14 часов

Правила техники безопасности.

Отработка практических приемов упражнений с резиновым амортизатором направленных на развитие мускулатуры и силы.

- стоя, ноги врозь, руки с амортизатором опущены вниз немного шире плеч. На раз - поднять руки вперед-вверх, на два - растягивая резину, руки через стороны опустить назад, на три - разводя руки в стороны, поднять их вверх, на четыре - вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 10 - 20 раз.

- стоя, руки вперед. На раз - развести руки в стороны, на два - вернуться в исходное положение, темп медленный. Повторить 10 - 12 раз.

- стоя, ноги врозь, руки вверх. На раз - развести руки в стороны, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

- стоя, руки согнуты у плеч, амортизатор за спиной. На раз - энергично разогнуть руки в стороны, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний или быстрый. Повторить 15 - 30 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч. На раз - выпрямить руки вверх, на два - медленно вернуться в исходное положение, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора, концами его окрутить палку. Руки опущены вниз, ладони наружу. На раз - согнуть руки в локтях, на два - медленно опустить руки вниз, темп средний. Повторить 15 - 25 раз.

- стоя, встать ногами на центр амортизатора, концами его окрутить палку. Руки опущены вниз, хват руками сверху. На раз - слегка прижимая руки к туловищу, согнуть их в локтях, на два - медленно опустить вниз, темп средний. Повторить 12 - 20 раз.

3. Техника выполнения упражнений с применением отягощений (гантели, штанга). -42 часа

Теория – 13 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения базовых упражнений: " жим лёжа", « приседание", " становая тяга".

- лежа на скамье жим штанги
- приседания со штангой на плечах
- в наклоне подъем штанги вверх

Содержание и приемы выполнения изолирующих упражнений:

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, подъем 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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- 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); - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

Практическое занятие -29 часов.

Отработка практических приемов по выполнению базовых упражнений: " жим лёжа", «приседание", " становая тяга"- 10 часов

- лежа на скамье жим штанги
- приседания со штангой на плечах
- стоя подъем штанги вверх

Выполнение изолирующих упражнений - 19 часов

- 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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-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); - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Техника выполнения комплекса упражнений с предметом (имитация гири)- 28 часов

Теория -6 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения упражнений направленных на технику выполнения движений (имитация гири)

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их,

вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Практическое занятие – 22 часа

Отработка практических приемов по выполнению упражнений направленных на выполнения движений (имитация гири)

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Также повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Также выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

5. Техника выполнения комплекса упражнений с гирями- 32 часа

Теория -7 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения упражнений направленных на развитие всех

мышечных групп с применением гири:

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Также выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Практическое занятие -25 часов

Отработка практических приемов по выполнению упражнений направленных на развитие всех мышечных групп с применением гири:

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

6. Позирование- 6 часов

Теория -1 час

Показ техники выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп)

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- двойной бицепс сзади
- широчайшие мышцы спины сзади

Практическое занятие – 5 часов

Отработка выполнения статических движений позирования (визуальный просмотр мышечных групп).

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- двойной бицепс сзади
- широчайшие мышцы спины сзади

Участие в соревнованиях- 8 часов

Теория- 2 часа

Практика-6 часов

Итоговое занятие – 2 часа

Теория- 1 час беседа

Практика -1 час тесты офп

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные

Учащиеся знают:

- Понятие «гиревой спорт», «спортивная квалификация, разряды, звания».
- Требования техники безопасности на занятиях.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Дыхание во время выполнения упражнений.
- Методика тренировки с гирей.
- Психологическая подготовка.
- Режим дня. Режим питания.
- Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила соревнований по силовому троеборью и гиревому спорту.
- Технику выполнения упражнений с резиновым амортизатором, упражнений с применением отягощений (штанги, гантели) комплекса упражнений с предметом (имитация гири), комплекса упражнений с гирями, выполнение статических движений для визуального просмотра мышечных групп (позирование).

Умеют:

- Технично выполнять упражнений с резиновым амортизатором, упражнения с применением отягощений (штанги, гантели) комплекса упражнений с предметом (имитация гири), комплекса упражнений с гирями, выполнение статических движений для визуального просмотра мышечных групп (позирование), техника дыхания во время выполнения упражнений.
- Правила техники безопасности.

Метапредметные

Сформированность умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Личностные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни. Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие

Формирование теоретических знаний:

- основные понятия «армрестлинг», «пауэрлифтинг»,
- правила соревнований в армрестлинге и пауэрлифтинге.
- техника выполнения упражнений в армрестлинге; упражнений с применением отягощений.
- техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге; упражнений с применением отягощений (штанги, гантели).
- техника дыхания во время выполнения упражнений;
- правила техники безопасности.

Формирование умений и навыков:

- техника выполнения упражнений в армрестлинге; упражнений с применением отягощений.
- техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге; упражнений с применением отягощений (штанги, гантели).
- техника дыхания во время выполнения упражнений.
- правила техники безопасности.

Развивающие

Формирование умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Воспитательные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.
 Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1.					
1.1	Общие основы армрестлинга	6	6	-	беседа	
1.2.	Техника выполнения комплекса упражнений в армрестлинге с применением отягощений.	28	6	22	тренировка	Тесты офп
1.3.	Техника выполнения упражнений с				тренировка	Тесты офп

	применением отягощений (гантели, штанга).					
1.4.	Базовые упражнения со штангой	27	7	20	тренировка	Тесты офп
1.5.	Изолирующие упражнения с гантелями	32	7	25	тренировка	Тесты офп
2.	Раздел 2.					
2.1.	Общие основы пауэрлифтинга	6	6	-	беседа	
2.2.	Техника выполнения комплекса упражнений пауэрлифтинга с применением штанги и гантелей.	35	6	29	тренировка	Тесты офп
	Участие в соревнованиях	8	2	6	соревнования	
	Итоговое занятие	2	1	1	беседа	Тесты офп
	Итого:	144	41	103		

Содержание программы 3-го года обучения

1. Общие основы армрестлинга- бчасов

Теория-6 часов

Понятие «армрестлинг». Требования техники безопасности на занятиях. Необходимость разминки в занятиях спортом. Дыхание во время выполнения упражнений. Методика тренировки. Психологическая подготовка. Режим дня. Режим питания. Гигиена врачевный контроль и самоконтроль. Правила соревнований в армрестлинге и пауэрлифтинге.

2. Техника выполнения комплекса упражнений в армрестлинге с применением отягощений -28 часов

Теория – бчасов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения упражнений армрестлинга.

1 день тренировки:

Подтягивания в короткой амплитуде (тренируем рабочий угол) обратным хватом. В сумме 100 п., 1-3 подхода.

Упражнение «молот» для развития плече-лучевой мышцы.

Тренировка плече-лучевой мышцы на скамье скота с гантелями.

Натяг с поясом от кимоно (с гирей). Отработка скручивания и движения вверх.

Тренировка силы кисти. Тренируем либо статикой, либо в очень короткой амплитуде с ручкой или маленьким грифом.

Далее идут вспомогательные упражнения, уже не приоритетные — приседания со штангой на спине, упражнения на пресс и плечи (достаточно по 1 упражнению на каждую из этих группы мышц).

Один день отдыха.

2 день тренировки:

Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом через колено.

Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом на ровной поверхности.

Тренировка скручивания кисти с блоком — ручка с лямками выбивающая пальцы

Тренировка скручивания с блоком — ручка просто толстая, крутящаяся.

Кручение блина (тренировка пальцев)

Далее вспомогательные упражнения — жим штанги лежа, пресс.

Один день отдыха.

3 день тренировки:

Отработка за столом техники и борьба (около 40 минут).

Закачиваем бицепс и трицепс.

Тренировка с резиной — тренировка боковой связки.

Упражнение на пресс.

Два дня отдыха.

Практическое занятие 20 часов

Правила техники безопасности.

Отработка практических приемов по выполнению упражнений армрестлинга.

1 день тренировки:

Подтягивания в короткой амплитуде (тренируем рабочий угол) обратным хватом. В сумме 100 п., 1-3 подхода.

Упражнение «молот» для развития плече-лучевой мышцы.

Тренировка плече-лучевой мышцы на скамье скота с гантелями.

Натяг с поясом от кимоно (с гирей). Отработка скручивания и движения вверх.

Тренировка силы кисти . Тренируем либо статикой, либо в очень короткой амплитуде с ручкой или маленьким грифом.

Далее идут вспомогательные упражнения, уже не приоритетные — приседания со штангой на спине, упражнения на пресс и плечи (достаточно по 1 упражнению на каждую из этих группы мышц).

Один день отдыха.

2 день тренировки:

Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом через колено.

Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом на ровной поверхности.

Тренировка скручивания кисти с блоком — ручка с лямками выбивающая пальцы

Тренировка скручивания с блоком — ручка просто толстая, крутящаяся.

Кручение блина (тренировка пальцев)

Далее вспомогательные упражнения — жим штанги лежа, пресс.

Один день отдыха.

3 день тренировки:

Отработка за столом техники и борьба (около 40 минут).

Закачиваем бицепс и трицепс.

Тренировка с резиной — тренировка боковой связки.

Упражнение на пресс.

Два дня отдыха

3. Техника выполнения упражнений с применением отягощений (гантели, штанга). -59 часов

Теория – 14 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения базовых упражнений: " жим лёжа", « приседание", " становая тяга".

- лежа на скамье жим штанги

- приседания со штангой на плечах

- в наклоне подъем штанги вверх

Содержание и приемы выполнения изолирующих упражнений:

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, подъем гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- 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); - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

Практическое занятие -45 часов.

Отработка практических приемов по выполнению базовых упражнений: " жим лёжа", «приседание", " становая тяга"- 10 часов

- лежа на скамье жим штанги
- приседания со штангой на плечах
- стоя подъем штанги вверх

Выполнение изолирующих упражнений - 19 часов

- 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, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
 - стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
 - 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); - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
 - стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
 - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
 - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
 - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
 - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

4. Общие основы пауэрлифтинга- 6 часов

Понятие «пауэрлифтинг». Требования техники безопасности на занятиях. Необходимость разминки в занятиях спортом. Дыхание во время выполнения упражнений. Методика тренировки. Психологическая подготовка. Режим дня. Режим питания.

Гигиена врачевный контроль и самоконтроль. Правила соревнований в армрестлинге и пауэрлифтинге.

5. Техника выполнения комплекса упражнений пауэрлифтинга- 35 часов

Теория -6 часов

Правила техники безопасности.

Содержание и приемы выполнения упражнений пауэрлифтинга.

Комплекс №1

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Поднятие штанги, стоя	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Жим от груди, сидя	3	10-15

4 Жим лежа (классический) 3 10-15

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Присед (штанга на груди)	3	8-10
2	Присед со штангой на плечах	3	8-10
3	Сгибание ног на тренажере	3	12-15
4	Пресс	3	20

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Бицепс (обратный хват, гриф прямой)	3	12-15
2	Пресс	3	20
3	Жим лежа (узкий хват)	3	10-15
4	Жим гантелей лежа	3	10-15

Следующий понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Тяга штанги к поясу (в наклоне)	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Становая тяга	3	8
4	Тяга вертикального блока к груди	3	10-15

Следующий цикл начинается со среды и так далее.

Всем начинающим спортсменам не следует гнаться за большим весом, лучше — увеличивать число повторов. Также достаточно внимания уделяйте вспомогательным упражнениям, подготавливая и развивая мышечную ткань.

Различные жимы из-за головы, подтягивание на перекладине, отжимания, тяга в наклоне, наклоны через козла, скручивания на пресс – все это приведет организм в «боевую готовность» для работы с большим весом.

Для новичков наиболее разумный подход — это занятия под руководством тренера, который сможет оценить правильность выполнения упражнений, сделать критические замечания. После овладения техникой приступайте к добавлению килограммов на штангу.

Комплекс №2

Освоив азы данного вида спорта, «раскачав» мышечную базу, можно переходить на следующий уровень.

Рост параметров в трех основных соревновательных упражнениях происходит благодаря:

1. Наращиванию веса на штанге
2. Увеличению мышечной массы
3. Развитию силы и выносливости

Число тренировок у опытного спортсмена — около трех в неделю. В свободные от тренировок дни следует уделить внимание бегу или ходьбе, чтобы подкорректировать свой вес.

Следующая таблица — программа по пауэрлифтингу для тех, кто хорошо подготовлен к физическим нагрузкам и не имеет противопоказаний по здоровью, особенно в осевой части тела — позвоночнике.

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Подъём ног в висе	3	8-12
2	Приседания со штангой (на груди)	4	4-8
3	Жим штанги (классический)	5	4-10
4	Тяга штанги в наклоне (обратный хват)	4	8-12
5	Приседания со штангой	5	4-8

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Жим штанги лёжа (узкий хват)	5	6-10
2	Сгибание (разгибание) кистей со штангой	3	10-15
3	Пуловер с гантелями, лёжа	3	10-15
4	Подтягивания к груди (обратный хват)	3	10-15
5	Отжимания от брусьев	5	7-10
6	Скручивания на наклонной скамье	3	12-15
7	Сгибания рук (со штангой, стоя)	3-4	12-15

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Становая тяга (классический вариант)	4-5	4-8
2	Жим от груди, стоя	4	6-10
3	Подтягивания за голову (широкий хват)	3	5-12
4	Жим штанги из-за головы, стоя	3	8-12
5	Становая тяга (низкий старт)	3	4-8
6	Гиперэкстензия	3	8-12
7	Тяга с верхнего блока к груди (узкий хват)	3	8-12

Практическое занятие -29часов

Отработка практических приемов по выполнению упражнений пауэрлифтинга.

Комплекс №1

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
---	------------	----------------	----------------

1	Поднятие штанги, стоя	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Жим от груди, сидя	3	10-15
4	Жим лежа (классический)	3	10-15

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Присед (штанга на груди)	3	8-10
2	Присед со штангой на плечах	3	8-10
3	Сгибание ног на тренажере	3	12-15
4	Пресс	3	20

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Бицепс (обратный хват, гриф прямой)	3	12-15
2	Пресс	3	20
3	Жим лежа (узкий хват)	3	10-15
4	Жим гантелей лежа	3	10-15

Следующий понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Тяга штанги к поясу (в наклоне)	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Становая тяга	3	8
4	Тяга вертикального блока к груди	3	10-15

Следующий цикл начинается со среды и так далее.

Всем начинающим спортсменам не следует гнаться за большим весом, лучше — увеличивать число повторов. Также достаточно внимания уделяйте вспомогательным упражнениям, подготавливая и развивая мышечную ткань.

Различные жимы из-за головы, подтягивание на перекладине, отжимания, тяга в наклоне, наклоны через козла, скручивания на пресс – все это приведет организм в «боевую готовность» для работы с большим весом.

Для новичков наиболее разумный подход — это занятия под руководством тренера, который сможет оценить правильность выполнения упражнений, сделать критические замечания. После овладения техникой приступайте к добавлению килограммов на штангу.

Комплекс №2

Освоив азы данного вида спорта, «раскачав» мышечную базу, можно переходить на следующий уровень.

Рост параметров в трех основных соревновательных упражнениях происходит благодаря:

1. Нарращиванию веса на штанге
2. Увеличению мышечной массы
3. Развитию силы и выносливости

Число тренировок у опытного спортсмена — около трех в неделю. В свободные от тренировок дни следует уделить внимание бегу или ходьбе, чтобы подкорректировать свой вес.

Следующая таблица — программа по пауэрлифтингу для тех, кто хорошо подготовлен к физическим нагрузкам и не имеет противопоказаний по здоровью, особенно в осевой части тела — позвоночнике.

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Подъём ног в висе	3	8-12
2	Приседания со штангой (на груди)	4	4-8
3	Жим штанги (классический)	5	4-10
4	Тяга штанги в наклоне (обратный хват)	4	8-12
5	Приседания со штангой	5	4-8

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Жим штанги лёжа (узкий хват)	5	6-10
2	Сгибание (разгибание) кистей со штангой	3	10-15
3	Пуловер с гантелей, лёжа	3	10-15
4	Подтягивания к груди (обратный хват)	3	10-15
5	Отжимания от брусьев	5	7-10
6	Скручивания на наклонной скамье	3	12-15
7	Сгибания рук (со штангой, стоя)	3-4	12-15

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Становая тяга (классический вариант)	4-5	4-8
2	Жим от груди, стоя	4	6-10
3	Подтягивания за голову (широкий хват)	3	5-12
4	Жим штанги из-за головы, стоя	3	8-12
5	Становая тяга (низкий старт)	3	4-8
6	Гиперэкстензия	3	8-12
7	Тяга с верхнего блока к груди (узкий хват)	3	8-12

Участие в соревнованиях- 8 часов

Теория- 2 часа

Практика-6 часов

Итоговое занятие – 2 часа

Теория- 1 час беседа

Практика -1 час тесты офп

Планируемые результаты 3 года обучения:

Предметные

Учащиеся знают:

- Понятие «армрестлинг», «пауэрлифтинг».
- Требования техники безопасности на занятиях.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Дыхание во время выполнения упражнений.
- Методика тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Режим дня. Режим питания.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Правила соревнований в армрестлинге и пауэрлифтинге.
- Технику выполнения упражнений армрестлинга с применением отягощений, технику выполнения упражнений пауэрлифтинга с применением штанги и гантелей.

Умеют:

- Технично выполнять упражнения армрестлинга с применением отягощений, технику выполнения упражнений пауэрлифтинга с применением штанги и гантелей.
- Правила техники безопасности.

Метапредметные

Сформированность умений:

- принимать и сохранять цель учебной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

Личностные

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни. Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

II. Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Календарный учебный график на 2019-2020уч. год 1 группы 1 год

Месяц	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				
	16.09-20.09	23.09-27.09	30.09-04.10	07.10-11.10	14.10-18.10	21.10-25.10	28.10-01.11	04.11-08.11	11.11-15.11	18.11-22.11	25.11-29.11	02.12-06.12	09.12-13.12	16.12-20.12	23.12-27.12	06.01-10.01	13.01-17.01	20.01-24.01		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	
Теория	4	2		2			2		2		2		1	2			2			
Практика	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	
Контроль		к					к													
Аттестация																а				
	Февраль			Март				Апрель				Май				Всего учебн ых недел ь	Всего часо в по прог рамме			
Недели обучения	27.01-31.01	03.02-07.02	10.02-14.02	17.02-21.02	24.02-28.02	02.03-06.03	09.03-13.03	16.03-20.03	23.03-27.03	30.03-03.04	06.04-10.04	13.04-17.04	20.04-24.04	27.04-30.04	04.05-08.05	11.05-15.05	18.05-22.05	25.05-29.05		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теория		2	2	2	2			2		2			2	2	2	2	2		36	144
Практика	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Контроль					к								к							
Аттестация																		а		

Календарный учебный график на 2019-2020уч. год 1 группы 3 год

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь		
	02.09-06.09	09.09-13.09	16.09-20.09	23.09-27.09	30.09-04.10	07.10-11.10	14.10-18.10	21.10-25.10	28.10-01.11	05.11-08.11	11.11-15.11	18.11-22.11	25.11-29.11	02.12-06.12	09.12-13.12	16.12-20.12	08.01-10.01	13.01-17.01	20.01-24.01	27.01-31.01	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Теория	2		2	2		2		2			2		2		2		2		2	2	
Практика	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	
Контроль		к						к													
Аттестация																а					
	Февраль				Март					Апрель					Май				Всего учебных недель		
Недели обучения	03.02-07.02	10.02-14.02	17.02-21.02	24.02-28.02	02.03-06.03	09.03-13.03	16.03-20.03	23.03-27.03	30.03-03.04	06.04-10.04	13.04-17.04	20.04-24.04	27.04-30.04	04.05-08.05	11.05-15.05	18.05-22.05					
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Теория	2			2	2		2		1			2	2	2	2	2				36	
Практика	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2			3		
Контроль				к											к						
Аттестация																	а				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия

Тренажеры:

Гриф гнутый (Вайдер) -1 шт., штанга гриф кривой- 1шт., гриф прямой тренировочный- 2 шт, стойка для приседания со штангой- 1шт., тренажер для мышц груди (Наутилус) -1 шт., тренажер для мышц ног- 1 шт., тренажер для мышц спины тяга сверху (Атлетик блок 2000)- 1шт., тренажер для прессы - 1 шт., тренажер для рук – 1 шт., тренажер для спины – 1 шт., тренажер комбинированный -1 шт., тренажер силовой сборная конструкция (для мышц спины, тяга)-1шт., тренажер силовой Классик центр 2000 (жимовая рама) -1 шт., тренажер универсальный – 1шт., штанга – 1шт., штанга гриф- 120 см.- 1 шт., гантели разборные 15 кг-2 шт., гантели разборные 4,5 кг- 2 шт., гири 16 кг-1шт., гири 24 кг- 2 шт., гири 32 кг- 2 шт., диск прорезин. 50 кг.- 2шт., диски 15 кг прорезин.-8 шт., диски 2,5 кг прорезин.-12 шт., диски 5,0 кг прорезин.-14 шт., диски 10 кг прорезин.-8 шт., диски 15 кг прорезин.-8 шт., диски 15 кг прорезин.-8 шт., диски 1,25 кг прорезин.-2 шт., диски 25 кг прорезин.-10 шт., диски 20 кг прорезин.-6 шт., диск метал. 2,5 кг.-20 шт., диск метал. 5,0 кг.-20 шт., штанга гриф- 160 см.- 1 шт., штанга рекордная -1 шт.

Методическое обеспечение

1. Дидактические материалы:

- Плакаты освоения технических приёмов.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Нарастивание нагрузки.

2.3. Формы аттестации и контроля

1. Входной контроль - оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса. Входной контроль проводится в сентябре-октябре.

Формы: тестирование силовой выносливости, тест по анатомии человека, анкета на мотивацию занятий спортом.

2. Текущий контроль - осуществляется в процессе прохождения программы по каждой изученной теме (разделу)

Формы: тестирование, контрольные упражнения силовой выносливости.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого полугодия текущего учебного года.

Формы: контрольные упражнения силовой выносливости.

3.Итоговая аттестация – оценка качества усвоения обучающимися содержания по завершении освоения всего курса программы.

Формы: тестирование силовой выносливости, тест по анатомии человека, участие в соревнованиях, итоговое занятие.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов (становится победителем или призером) на конкурсах, фестивалях, смотрах и т.п., то он считается аттестованным.

2.4.Оценочные материалы.

Калмин О.В « Сборник тестов по анатомии человека»

Вопросы Варианты ответов

1. Наука, изучающая строение человека:

А – гистология, Б – анатомия, В - физиология

2. Мышечные волокна, работающие на выносливость:

А - слабо пигментированные, Б - красные мышечные волокна, В - белые мышечные волокна

3. Мышечные волокна, работающие на спринт - дистанцию:

А - слабо пигментированные, Б - красные мышечные волокна, В - белые мышечные волокна

4. Тонкая оболочка мышц из соединительной ткани:

А – апоневроз, Б – фасция, В - сухожилие

5. Мышечная ткань, входящая в строение внутренних органов:

А - гладкая мышечная ткань, Б - поперечно – полосатая мышечная ткань, В - миокард

6. Мышечная ткань, входящая в структуру скелета человека:

А - гладкая мышечная ткань, Б - поперечно – полосатая мышечная ткань, В - миокард

7. Количество костей в скелете человека:

А – 210, Б – 220, В - 206

8. Синсаркозы – это соединения с помощью:

А – связок, Б – костей, В - мышц

9. Простой сустав – это:

А - лучезапястный с., Б - плечевой с., В - голеностопный с.

10. Сложный сустав – это:

А - лучезапястный с., Б - плечевой с., В - тазобедренный с.

11. Трёхостный сустав – это:

А - подвздошно – крестцовый с., Б - коленный с., В - плечевой с.

12. Двухостный сустав – это:

А - голеностопный с., Б - межфаланговый с., В - атланта – затылочный с.

13. Одноостный сустав – это:

А - плечевой с., Б - локтевой с., В - височно – нижнечелюстной с.

14. В позвоночном столбе различают лордоз:

А – грудной, Б – шейный, В - крестцовый

15. В позвоночном столбе различают кифоз:

А – грудной, Б – шейный, В - поясничный

16. Лордоз – это изгиб:

А – вперёд, Б – назад, В - влево

17. Кифоз – это изгиб:

А – вправо, Б – назад, В - вперёд

18. Шейный отдел позвоночного столба имеет позвонков:

А – 12, Б – 10, В - 7

19. Наука, изучающая мышцы - это:

А – анатомия, Б – миология, В - остеология

20. Мышца веретёнообразной формы:

А - дельтовидная м., Б - круговая м., В - плечевая м.

21. Мышцы, выполняющие противоположные функции:

А – пронаторы, Б – антагонисты, В - синергисты

22. Мышца плечевого пояса:

А - плечевая м., Б - ременная м., В - дельтовидная м.

23. Мышца живота:

А - прямая м., Б - грудная м., В - подвздошная м.

24. Мышца спины:

А - подвздошно – поясничная м., Б - трапециевидная м., В - круговая м.

25. Мышцы тазового пояса:

А - подвздошно – поясничная м., Б - двуглавая м. бедра, В - камбаловидная м.

26. Полусухожильная мышца относится к отделу:

А – стопы, Б – бедра, В - голени

27. Самая длинная мышца человека:

А - полусухожильная м., Б - икроножная м., В - портняжная м.

28. Количество ягодичных мышц человека:

А – 6, Б – 8, В - 2

29. Трёхглавая мышца голени состоит из:

А - двух икроножных м., Б - двух икроножных м. и камбаловидной м., В - трёх икроножных м.

30. Лентовидная мышца по форме:

А - надчерепная м., Б - плечевая м., В - прямая м.

31. Основная часть мышцы:

А – сухожилие, Б – фасция, В - брюшко

32. Двубрюшная мышца:

А - надчерепная м., Б - дельтовидная м., В - плечевая м.

33. Мышцы – синергисты:

А - относятся к разным функциональным группам, Б - относятся к одним функциональным группам, В – оба ответа верны

34. Количество мышц в организме человека:

А - более 400, Б - более 300, В - более 600

35. Работа мышц, при которой происходит движение и перемещение тела в пространстве:

А – динамическая, Б – статическая, В - оба ответа верны

Тесты определения силовой выносливости .

Возраст 13 14 15 16 17 18 19

(лет)

Отжимание 25 28 32 37 40 42 43

в упоре лежа (раз)

Поднимание

19 20 21 22 23 24 25

туловища (раз)

Вис на 30 35 40 46 51 55 58

перекладине (с)

Тест-опросник. « Мотивы занятий спортом» (В.И. Тропников)

Анкета для учащихся.

1. Я всегда с нетерпением жду занятий, потому что они укрепляют мое здоровье
Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить.

2. Я всегда нахожу возможность прийти на занятие, потому что движение доставляет мне радость
Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить

3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься
Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить

4. Мне приходится ходить от нечего делать.
Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить

5. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни
Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить

6. На занятиях есть все условия для общения с интересными людьми
Да, Нет, Я не посещаю спортивные секции

7. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем

Да, Нет, Не всегда

8. Интерес к занятиям у меня не пропадает даже во время школьных каникул

Да, Нет

9. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством

Да, Нет, Не всегда

10. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом

Да, Нет, Не всегда

11. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения

Да, Нет, Не всегда, Затрудняюсь ответить.

12. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно

Да, Нет, Не всегда

13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой

Да, Нет

14. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие

Да, Нет, Не всегда

15. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.

Да, Нет

16. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину

Да, Нет, Не всегда

17. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями

Да, Нет

18. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями

Да, Нет, Иногда

19. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать

Да, Нет, Не всегда

20. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни

Да, Нет, Не знаю

21. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие

Да, Нет, Иногда

22. На соревнованиях мне нужна только победа

Да, Нет, Не всегда

23. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие

Да, Нет, Не всегда

24. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества

Да, Нет, Не всегда

25. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

Да, Нет

26. Занятия физической культуры привлекают меня играми и развлечениями

Да, Нет, Не всегда

27. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья

Да, Нет, Иногда

28. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка

Да, Нет, Иногда

29. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым

Да, Нет

									гой	уп р-я с га нт ел ям и	с гант елям и											
	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ				ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						

7-15 стартовый уровень
16-19 базовый уровень
20-24 продвинутый уровень

Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы»

Уровень сформированности практических умений.

№ п/п	Фамилия, имя	Отработка практических приемов по выполнению гимнастических упр-й прикладного характера		Отработка практических приемов выполнения комплекса упр-й с малым весом (гантели)		Отработка практических приемов по выполнению комплекса упр-й с отягощением (гантели, штанга)				Отработка практических приемов статических движений позирования		Инвентарь		Правила ТБ		баллы		уровень	
						Ба	Базо	Из	Из										
ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

7-15 стартовый уровень
 16-19 базовый уровень
 20-24 продвинутый уровень

Уровень сформированности мотивации к занятиям силовыми видами спорта.

Ф.И. ученика	Мотивация к занятиям спортом		баллы		уровень	
	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ

Система оценки:
 Высокая мотивация 50-62 балла (продвинутый уровень)
 Средняя мотивация 25-49 балла (базовый уровень)
 Низкая мотивация 0-24 балла (стартовый уровень)

2.5.Методические материалы

Комплекс №1

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Поднятие штанги, стоя	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Жим от груди, сидя	3	10-15
4	Жим лежа (классический)	3	10-15

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Присед (штанга на груди)	3	8-10
2	Присед со штангой на плечах	3	8-10

3	Сгибание ног на тренажере	3	12-15
4	Пресс	3	20

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Бицепс (обратный хват, гриф прямой)	3	12-15
2	Пресс	3	20
3	Жим лежа (узкий хват)	3	10-15
4	Жим гантелей лежа	3	10-15

Следующий понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Тяга штанги к поясу (в наклоне)	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Становая тяга	3	8
4	Тяга вертикального блока к груди	3	10-15

Следующий цикл начинается со среды и так далее.

Всем начинающим спортсменам не следует гнаться за большим весом, лучше — увеличивать число повторов. Также достаточно внимания уделяйте вспомогательным упражнениям, подготавливая и развивая мышечную ткань.

Различные жимы из-за головы, подтягивание на перекладине, отжимания, тяга в наклоне, наклоны через козла, скручивания на пресс – все это приведет организм в «боевую готовность» для работы с большим весом.

Для новичков наиболее разумный подход — это занятия под руководством тренера, который сможет оценить правильность выполнения упражнений, сделать критические замечания. После овладения техникой приступайте к добавлению килограммов на штангу.

Комплекс №2

Освоив азы данного вида спорта, «раскачав» мышечную базу, можно переходить на следующий уровень.

Рост параметров в трех основных соревновательных упражнениях происходит благодаря:

4. Наращиванию веса на штанге
5. Увеличению мышечной массы
6. Развитию силы и выносливости

Число тренировок у опытного спортсмена — около трех в неделю. В свободные от тренировок дни следует уделить внимание бегу или ходьбе, чтобы подкорректировать свой вес.

Следующая таблица — программа по пауэрлифтингу для тех, кто хорошо подготовлен к физическим нагрузкам и не имеет противопоказаний по здоровью, особенно в осевой части тела — позвоночнике.

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Подъём ног в вися	3	8-12
2	Приседания со штангой (на груди)	4	4-8
3	Жим штанги (классический)	5	4-10
4	Тяга штанги в наклоне (обратный хват)	4	8-12
5	Приседания со штангой	5	4-8

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Жим штанги лёжа (узкий хват)	5	6-10
2	Сгибание (разгибание) кистей со штангой	3	10-15
3	Пуловер с гантелями, лёжа	3	10-15
4	Подтягивания к груди (обратный хват)	3	10-15
5	Отжимания от брусьев	5	7-10
6	Скручивания на наклонной скамье	3	12-15
7	Сгибания рук (со штангой, стоя)	3-4	12-15

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Становая тяга (классический вариант)	4-5	4-8
2	Жим от груди, стоя	4	6-10
3	Подтягивания за голову (широкий хват)	3	5-12
4	Жим штанги из-за головы, стоя	3	8-12
5	Становая тяга (низкий старт)	3	4-8
6	Гиперэкстензия	3	8-12
7	Тяга с верхнего блока к груди (узкий хват)	3	8-12

Практическое занятие -35 часов

Отработка практических приемов по выполнению упражнений пауэрлифтинга.

Комплекс №1

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Поднятие штанги, стоя	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Жим от груди, сидя	3	10-15
4	Жим лежа (классический)	3	10-15

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Присед (штанга на груди)	3	8-10
2	Присед со штангой на плечах	3	8-10
3	Сгибание ног на тренажере	3	12-15
4	Пресс	3	20

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Бицепс (обратный хват, гриф прямой)	3	12-15
2	Пресс	3	20
3	Жим лежа (узкий хват)	3	10-15
4	Жим гантелей лежа	3	10-15

Следующий понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Тяга штанги к поясу (в наклоне)	3	10-15
2	Пресс	3	20
3	Становая тяга	3	8
4	Тяга вертикального блока к груди	3	10-15

Следующий цикл начинается со среды и так далее.

Всем начинающим спортсменам не следует гнаться за большим весом, лучше — увеличивать число повторов. Также достаточно внимания уделяйте вспомогательным упражнениям, подготавливая и развивая мышечную ткань.

Различные жимы из-за головы, подтягивание на перекладине, отжимания, тяга в наклоне, наклоны через козла, скручивания на пресс – все это приведет организм в «боевую готовность» для работы с большим весом.

Для новичков наиболее разумный подход — это занятия под руководством тренера, который сможет оценить правильность выполнения упражнений, сделать критические замечания. После овладения техникой приступайте к добавлению килограммов на штангу.

Комплекс №2

Освоив азы данного вида спорта, «раскачав» мышечную базу, можно переходить на следующий уровень.

Рост параметров в трех основных соревновательных упражнениях происходит благодаря:

4. Нарращиванию веса на штанге
5. Увеличению мышечной массы
6. Развитию силы и выносливости

Число тренировок у опытного спортсмена — около трех в неделю. В свободные от тренировок дни следует уделить внимание бегу или ходьбе, чтобы подкорректировать свой вес.

Следующая таблица — программа по пауэрлифтингу для тех, кто хорошо подготовлен к физическим нагрузкам и не имеет противопоказаний по здоровью, особенно в осевой части тела — позвоночнике.

Понедельник

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Подъём ног в висе	3	8-12
2	Приседания со штангой (на груди)	4	4-8
3	Жим штанги (классический)	5	4-10
4	Тяга штанги в наклоне (обратный хват)	4	8-12
5	Приседания со штангой	5	4-8

Среда

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Жим штанги лёжа (узкий хват)	5	6-10
2	Сгибание (разгибание) кистей со штангой	3	10-15
3	Пуловер с гантелей, лёжа	3	10-15
4	Подтягивания к груди (обратный хват)	3	10-15
5	Отжимания от брусьев	5	7-10
6	Скручивания на наклонной скамье	3	12-15
7	Сгибания рук (со штангой, стоя)	3-4	12-15

Пятница

№	Упражнение	Число подходов	Число повторов
1	Становая тяга (классический вариант)	4-5	4-8
2	Жим от груди, стоя	4	6-10
3	Подтягивания за голову (широкий хват)	3	5-12
4	Жим штанги из-за головы, стоя	3	8-12
5	Становая тяга (низкий старт)	3	4-8
6	Гиперэкстензия	3	8-12
7	Тяга с верхнего блока к груди (узкий хват)	3	8-12

III. Список информационных источников

Нормативная литература

1. Федеральный Закон от 26.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020г.»
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Устав МБУ ДО «ДЮОЦ» НГО.
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮОЦ» НГО.

Литература для педагога

1. Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – Спб.: Нева, 2003. – С. 71
2. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004. – С. 84
3. Бишаева А.А. Физическая культура.-2012.
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.-2014.
6. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л, Добрынин И.М. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе.-2014.
7. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт «Техника, тактика, методика обучения». Учеб. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001 112 стр. ISBN 5-7695-0671-7.
8. Журналы «Мир силы», «Сила и Красота» 2010-2014гг.
9. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004. – С. 189
10. Келлер Л. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга. -2009
11. Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2003. – С. 118
12. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М.: БЕК, 2004. – С. 127
13. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004. – С. 204
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. -2012
15. Мурзин Д. Библия бодибилдинга.-2011

16. Нечаев А. П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004. – С. 275
17. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Дзамгарова, М.: ИНФРА-М, 2004. – С. 264
18. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ – 2006.
19. Чинкин А.С, Назаренко А.С. Физиология спорта- изд: Спорт - 2016
20. Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк: ЛГУ, 2003. – С. 95
- 21..Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Уч.п.- 2014

Интернет-источники

1. Vsenastart.ru,
2. surazhspk.narod.ru-основы спортивной тренировки учебно-методическое пособие. Ю.В.Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин.
3. fpsr-info.ru- Федерация пауэрлифтинга Свердловской области.
4. <https://just-fit.ru>

