

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

**УТВЕРЖДАЮ**

  
Директор ГБОУ СОШ № 14  
«Центр образования» г.о. Сызрань  
Е.Б. Марусина  
Приказ № 13 ОД  
от 16.06.2024 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от 16.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Силовые виды спорта»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Кузьмин И.Д.  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2024 год

## Содержание

Краткая аннотация .....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Модуль «Тяжелая атлетика».....	6
Модуль «Пауэрлифтинг».....	20
Модуль «Армреслинг».....	26
Обеспечение программы.....	38
Список использованной литературы.....	41

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Силовые виды спорта» включает в себя 3 модуля: «Тяжёлая атлетика», «Армреслинг» и «Пауэрлифтинг». Программа имеет физкультурно-оздоровительный характер и направлена на овладение начальными знаниями и навыками спортивной подготовки. Изучая программу обучающиеся могут выбрать направление обучения по интересу, познакомиться и понять значение здорового образа жизни и как благодаря физической нагрузке можно поддержать своё здоровье

### **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Силовые виды спорта» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы «Силовые виды спорта» заключается в следующем: многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия силовыми видами спорта воспитывает у детей чувство настойчивости, трудолюбия, смелости.

В отношении же физического воспитания, силовые виды спорта вырабатывают весьма необходимые не только спортсменам, но и для каждого человека, качества- силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость. Поэтому данные виды спорта помогают детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка

**Педагогическая целесообразность:** с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены- поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий силовыми видами спорта

#### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепления их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия силовыми видами спорта.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- сформировать представление о силовых видах спорта, его возникновении, развитии;
- научить владеть техникой соревновательных классических упражнений;
- формирование морально-нравственных качеств;

##### **Развивающие:**

- формировать стойкий интерес к силовым видам спорта и к спорту вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и психологически устойчивой личности;
- развивать волевые качества обучающихся.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного спортсмена.

**Возраст** обучающихся участвующих в реализации программы: 10-14,15-17 лет.

### **Возрастные особенности детей**

**В 10-14 лет** у детей увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет- силу и выносливость.

**Срок реализации:** программа рассчитана на 1 год объёмом 126 часов, три модуля по 42 часа

### ***Формы обучения:***

- занятие;
- лекция;
- мастер-класс.

**Формы организации деятельности:** групповые занятия 2 раза в неделю 3,5 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут.

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Личностные:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тяжелая атлетика	15	27	42
2	Пауэрлифтинг	4	38	42
3	Армреслинг	15	27	42
	<b>ИТОГО</b>	51	75	126

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, тестирование, выполнение отдельных творческих заданий, участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и умений проводится по средствам тестирования и сдачи нормативов.

Контрольные задания, согласно дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оценивается по трем уровням: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень (ниже среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы производится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

– высокий уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

– средний уровень: объем освоенных знаний составляет более ½, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень: учащийся владеет ½ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование;
- наблюдение;
- тестирование;
- выполнение творческих занятий;
- участие в соревнованиях и конкурсах в течении года.

### **Модуль «Тяжёлая атлетика»**

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

#### **Задачи**

##### Обучающие:

- расширение знаний о тяжелоатлетическом спорте;
- формирование базовых представлений о классических и вспомогательных упражнениях (рывок, толчок, швунгжимовой, толчковый, подъёмы штанги на грудь, тяги рывковые, толчковые, приседания со штангой над головой в рывковом хвате, на груди, на спине);

Развивающие:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности;

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;

Обучающийся должен уметь:

- технически грамотно выполнять рывковые и толчковые упражнения;
- чувствовать баланс при удержании штанги на груди, над головой;

Обучающийся должен приобрести навык:

Контролировать положение тела и конечностей в пространстве при выполнении тяги штанги с 5 остановками

**Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>Введение</b>					
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Силовые виды спорта» и модулем «Тяжёлая атлетика». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1		1	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	1		1	Наблюдение, беседа, анкетирование
<b>Общая физическая подготовка</b>					
3	Развитие общих физических качеств.	1	2	3	Наблюдение, объяснение
4	Скоростно-силовые упражнения.	1	3	4	Наблюдение, объяснение
5	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	1	3	4	Наблюдение, объяснение
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
6	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.	1	1	1	
7	Рывковые, толчковые упражнения.	1	2	3	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					

8	Стартовое положение, замок штангиста, тяга рывковая, толчковая	1	2	3	Наблюдение, объяснение
9	Тяга толчковая с пятью остановками, тяга с плинтов	1	2	3	Наблюдение, объяснение
10	Приседания со штангой на груди разножкой и в ножницы	1	2	3	Наблюдение, объяснение
11	Приседания со штангой на спине. С задержкой в седе, подъём штанги на грудь	1	2	3	Наблюдение, объяснение
12	Швунг жимовой, рывок с виса.	1	2	3	Наблюдение, объяснение
13	Швунг толчковый.	1	2	3	Наблюдение, объяснение
14	Толчок со стоек, толчок классический	1	2	3	Наблюдение, объяснение
15	Итоговое занятие по освоению модуля	1	2	3	Тестирование, практика
<b>Итого</b>		15	27	42	

### Содержание модуля

#### **Тема 1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Силовые виды спорта» и модулем «Тяжёлая атлетика».**

Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям чир спортом. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития тяжёлой атлетики в России и Самарской области. Основные достижения российских тяжелоатлетов на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.

#### **Тема: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

#### **Общая физическая подготовка**

#### **Развитие общих физических качеств.**

Практика:



*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:*

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- переползания;

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

## **Тема: Скоростно-силовые упражнения**

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.

- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

**Тема: Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.**

### Теория:

**Координация** — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение **координации** движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции.

**Прыгучесть**- способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх

### Практика:

#### **1. Столб с веревками**

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело — это столб. Деревянный, железный - не важно. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

#### **2. Цапля**

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. В цигун это упражнение называется "Золотой петух стоит на одной ноге".

В восточной медицине считается, что это упражнение лечит корни болезней и укрепляет иммунитет организма. Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. Упражнение лучше делать без обуви.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

**Кстати это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.**

- Если вы можете выполнять его 30 сек и более — ваш биологический возраст 20 лет,
- 20 сек – биологический возраст 40 лет,
- 15 сек – биологический возраст 50 лет,
- Менее 10 сек – биологический возраст 60 лет и старше.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончании — поднимитесь 3-5 раз на носок.

### **3. Ролик**

От здорового позвоночника зависит все наше здоровье. В некотором роде позвоночник — это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности. Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение "Ролик" тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника, делает его более гибким, улучшает память и скорость мышления. Это очень ценное упражнение - надо практиковать его ежедневно.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Сначала оно может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делаете упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

### **4. Молоток**

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны "Ролику". И вообще эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала "Ролик", потом сразу "Молоток".

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете "постукивать" спиной об пол.

При этом могут раздаваться "хрусты" и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть.

На видео можно увидеть, как выполняются эти упражнения на развитие координации, баланса и ловкости.

## 5. Потягивание

Потягивание — очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Кроме этого, упражнение является компенсирующим после "Ролика" и "Молотка".

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

## 6. Свеча

Широко известное упражнение еще со школьной физкультуры. Еще его называют "Березка". В йоге относится к перевернутым асанам, т.е. к позам "вниз головой". Это более щадящий вариант, чем стоять на голове.

Позы головой вниз обеспечивают клетки головного мозга кислородом и глюкозой, улучшают кровоснабжение мозга, благоприятно сказывается на здоровье всего организма. Упражнение также препятствует отмиранию мозговых клеток — поэтому у йогов до старости сохраняется ясная память. При регулярном выполнении упражнения улучшается мышление, память, работоспособность. Сокращается потребность во сне, дыхание становится реже.

### Практика:

#### **Прыжки в высоту**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

#### **Подъемы на носках**

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.

#### **Прыжки на прямых ногах**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

- **Прыжки в полном приседе.**

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.
- После приземления оттолкнитесь опять.
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять

только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

### **Специальная физическая подготовка**

**Тема: Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.**

Приседания со штангой над головой в рывковом хвате, рывковый уход, швунг толчковый в полный присед.

**Тема: Рывковые, толчковые упражнения.**

#### Теория:

Рывок и толчок штанги – это классические упражнения, выполняемые на соревнованиях по тяжелой атлетике. Они требуют не только физической силы, но и высокого уровня координации. При работе с большими весами четкое понимание физики движений и отработка правильной техники становится основной составляющей успеха. Как рывок штанги так и ее толчок – это сложные многосоставные упражнения. Каждая фаза движения штанги при их выполнении имеет свое название. Это сделано для удобства и наилучшего понимания физики движения. Рассмотрим эти фазы далее.

**Фазы рывка и толчка.** Рывок и взятие штанги на грудь для последующего толчка (не сам толчок) имеют схожую технику выполнения. Поэтому их можно рассматривать совместно. Эти два элемента включают следующие фазы: Старт – это начальная позиция спортсмена, из которой он начинает движение. Тяга – отрыв снаряда от пола и его поднятие до уровня выше колен. Подрыв – придание снаряду резкого ускорения наверх. Подсед (уход) – «нырок» под штангу и ее фиксация на вытянутых руках (или на груди для толчка). Подъем из подседа – атлет поднимается со штангой. Фиксация – окончание движения.

#### Практика:

**Старт.** В стартовом положении спортсмен становится перед снарядом таким образом, чтобы его плечи находились строго над грифом, а носки пальцев ног под ним. Стопы при этом расставлены на ширину плеч, таз отведен назад, в пояснице имеется естественный прогиб, взгляд направлен вперед. Допускаются незначительные различия в стартовой позиции в зависимости от роста и пропорций тела спортсмена. Штанга берется хватом «замок». Ноги, корпус, руки и снаряд должны составлять единую жесткую раму. Тяга Штанга отрывается от пола за счет мощного усилия ног и спины и поднимается выше уровня коленей. Гриф движется вдоль ног не вертикально, а слегка к себе. Руки и спина в этой фазе движения абсолютно прямые. Подъем штанги с помоста происходит спокойно, далее скорость движения снаряда резко возрастает. Подрыв Это момент придания снаряду ускорения за счет полного разгибания ног и выпрямления корпуса с выходом на носки. Усилие должно быть резким и мощным. Руки все еще прямые. Во время подрыва атлет отклоняет туловище назад и поднимает плечи. Подсед (уход) Благодаря ускорению, преданному на этапе подрыва, штанга, что называется, взлетает вверх. В этой фазе атлет должен успеть быстро подсесть под нее. Когда штанга потеряла ускорение и уже движется вниз, принять ее

значительно сложнее. Во время этой фазы движения спина остается прогнутой, таз отведенным назад. Со снарядом активно взаимодействуют руки. Атлет принимает штангу на вытянутые руки (при выполнении рывка) или на грудь (если далее планируется толчок). Ноги спортсмена могут находиться в разных положениях: Низкий сед (разножка), бедра прижаты к животу. Ножницы, одна нога впереди, другая сзади, как при глубоком выпаде. Правильный и быстрый подсед создает оптимальную «базу» для последующего подъема. Подъем из подседа Сразу из подседа, за счет мощного усилия мышц ног спортсмен поднимается в вертикальное положение. Таз движется по траектории снизу вверх и немного назад, спина остается прогнутой. Фиксация Атлет принимает финальное положение, четко фиксируя снаряд на вытянутых руках (в случае выполнения рывка) или на груди (если далее выполняется толчок).

### Технико-тактическая подготовка

**Тема: Стартовое положение, замок штангиста, тяга рывковая, толчковая**

Теория:

**Старт** — исходное положение атлета для подъема штанги (гирь); («старт») — словесная команда старшего судьи, подаваемая участнику соревнования в жиме лежа и сопровождаемая движением руки вниз. Является сигналом для начала упражнения спортсменом.

**Захват «в замок»** может быть достаточно сложным для начинающего атлета, который только начинает пробовать его использовать. Особенно это касается атлетов с маленькими ладонями и в частности тех, кто обладает полными пальцами. И единственный способ, как к нему можно привыкнуть, это постоянно использовать его. Основная причина, по которой все тяжелоатлеты в мире используют хват «в замок» заключается в том, что когда ты придаешь штанге ускорение при выполнении рывка или взятия штанги на грудь, то ты уже не можешь нормально удерживать её без этого «замка».

**Толчковая тяга** является одним из базовых и самых важных упражнений направленных на тренировку выравнивания тела (вытягивания) при выполнении Взятия Штанги на Грудь, и позволяет развить столь нужные силу, скорость, мощь, правильное положение тела (осанку) и баланс. Выполняя данное упражнения, атлеты могут поднимать больший вес, чем при выполнении классического Взятия Штанги на Грудь, что позволит повисить вес используемый и во Взятии Штанги на Грудь. Толчковая Тяга Штанги может использоваться и в качестве корректирующего упражнения для развития баланса и правильной позиции при тяге, а также как часть прогрессии, состоящей из нескольких упражнений и нацеленных на обучения новичка правильному выполнению Взятия Штанги на Грудь.

**Тяга рывковая**

1. Несмотря на то, что это - взрывное движение, самая важная в нем - исходное положение. Крайне важно, чтобы в исходном положении вы потянули лопатки друг к другу и затем как можно выше подняли грудь. Это превратит всю верхнюю часть спины в прочную основу для взрывного подъема. В то время как верхняя часть спины должна быть как можно более напряжена, руки должны оставаться максимально свободными.

2. Потяните гриф к шее. Чтобы сделать это, используйте всю заднюю мышечную цепь, чтобы создать мощный импульс в начале движения. Когда поясница почти полностью выпрямится, вырвите штангу до уровня шеи, держа локти выше грифа.

Я говорю – «потяните гриф к вашей шее», - чтобы вы поняли, что нужно держать гриф как можно ближе к телу. Формально высокая тяга должна выполняться как минимум до уровня сосков. Но не обращайте внимание на то, насколько высоко вы тяните, потому что если вы сосредоточитесь на конечной точке движения, то скорее всего попытаетесь вытянуть гриф с помощью силы рук, вместо того, чтобы использовать мощный импульс, идущий из нижней части тела.

Практика: Техника выполнения рывка штанги

Упражнение нужно разделить на следующие этапы:

Срыв штанги с пола. Подрыв. Подсед. Вставание из подседа. Фиксация.

**Тема: Тяга толчковая с пятью остановками, тяга с плитов**

Теория:

В тяге рывковой (толчковой) с остановками отводится 3-4 сек. на каждую остановку между паузами штанга перемещается спокойно. После последней остановки (поза стоя носках) штанга опускается на помост медленно, затем сразу выполняется быстро вторая тяга. И снова штанга опускается на помост спокойно.

Для развития движущей силы, как правило, используют низкое количество повторений от 1 до 6 и большое время отдыха от 2 до 6 минут. Такое сочетание количества повторений и времени отдыха, позволяет, работать организму на максимуме за счет количества повторений и меньше уставать, за счет большого количества времени на отдых, сохраняя при этом хорошую скорость и технику

**Тема: Приседания со штангой на груди разножкой и в ножницы**

Теория

**Присед со штангой на груди** – самый тяжелый вариант приседаний со штангой из всех возможных. Что нужно знать перед тем, как начать приседать. Перед любыми **приседаниями** нужно будет обратить внимание на несколько моментов: ваша растяжка; обувь; одежда; здоровье спины и суставов ног. **Приседания со штангой на груди** требуют хорошей растяжки. Поэтому уделяйте внимание растяжке ног и поясницы. Без нее вам будет сложно удерживать правильную осанку во время упражнения. Насчет обуви – существует специальная разновидность для атлетов – штангетки. У них есть небольшой плотный каблук.

Практика

Упражнение довольно сложное. Потребуется определенная гибкость в плечевом поясе. В отличие от классических приседаний, здесь больше работает внутренняя головка квадрицепса. Блины под ноги подкладывайте только в том случае, если у вас недостаточная гибкость голеностопного сустава. Больше подходит для продвинутых атлетов.

1. Существует два варианта приседаний: качковский и штангистский. Разница только в захвате штанги. Качковский вариант не требует такой гибкости в руках и плечах, какая нужна для штангистов. Тут руки берутся крест-накрест. Такой вариант более удобен при маленьких и средних весах. Но неудобен при больших весах. Однако, те, кто не занимаются тяжелой атлетикой, редко приседают много на груди.

2. При штангистском варианте вы берётесь за штангу на ширине плеч или чуть шире и подворачиваете локти. Штанга при этом должна полностью лежать у вас на плечах, а не висеть на руках. Но если у вас плохая гибкость, то вся нагрузка ляжет на кисти рук. А это довольно болезненно.

3. В отличие от приседаний со штангой за головой, когда вы приседаете на груди, то наклон корпуса в нижней точке немного поменьше. И составляет примерно 60 градусов.

4. Следите всё время за локтями. Они не должны опускаться вниз. Особенно в нижней точке. Чем ниже локти, тем больше сутулится спина и тем сложнее удержать штангу на плечах.

5. Приседания должны быть довольно глубокими и пружинящими. То есть внизу вы слегка амортизируете коленными суставами. Так легче вставать.

6. Ширина постановки ног примерно такая же, как и в классических приседаниях. Примерно на ширине плеч. Можно чуть уже, или чуть шире.

## **Тема: Приседания со штангой на спине. С задержкой в седе, подъём штанги на грудь**

### Теория

**Приседания со штангой на спине** – базовый элемент любой тяжелоатлетической тренировки. Упражнение всесторонне развивает фигуру и увеличивает силовые показатели спортсмена. Основную нагрузку принимают на себя квадрицепсы и ягодицы. В качестве стабилизаторов выступают разгибатели **спины**, бицепсы бедра, камбаловидные, икроножные мышцы.

### **Подъём штанги на грудь.**

Исходное положение находится очень близко к грифу. Плечи, колени и пальцы ног - впереди штанги. Плечи слегка опережают колени, а колени слегка опережают кончики пальцев. Стопы стоят плашмя, с упором на плюсовую часть. Расстояние между ступнями у разных людей может варьироваться, но рекомендуется начинать, поставив ноги чуть шире ширины таза, поскольку точки упора разойдутся во время перехода под штангу.

Штанга берется пронированным хватом, руки на ширине плеч.

И, наконец, спина выровнена в соответствии с естественными изгибами, в то время как лопатки сведены и зафиксированы в этом положении.

### Практика:

При выполнении приседаний можно варьировать положение ног, но обычно рекомендуют ставить носки врозь, а ноги примерно на ширине плеч. Хват грифа должен выполняться всей кистью, его нельзя держать одними пальцами или прижимать ладонью к плечам. Спина должна держаться прямо, не округляться (держать поясницу «лодочкой»), корпус нельзя



слишком наклонять вперёд; чтобы помочь держать спину прямо, рекомендуется смотреть прямо перед собой или немного вверх. Носки должны быть слегка развёрнуты в стороны, чтобы колени и носки смотрели строго в одном направлении, позволяя предотвратить излишнюю нагрузку на связки коленных суставов, то есть при вставании нельзя сильно сдвигать колени внутрь или разводить их наружу. Подошвы ступней не должны отрываться от пола, что наблюдается у начинающих атлетов. В начальной фазе упражнения делается вдох, в конечной фазе — выдох.

Для уменьшения опрокидывающего момента некоторые профессиональные спортсмены используют широкую стойку и/или низкую посадку штанги на плечах, ближе к задней дельте.

### **Техника выполнения подъёма штанги на грудь**

Штанга находится у передней части голеней. Наклонитесь вперед, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен вперед, хват штанги ладонями назад, немного ширине плеч.

Удерживая спину прямой, подтяните штангу до середины бёдер, а затем одним движением поднимите штангу на грудь. Удерживайте гриф ближе к телу, все время сосредоточиваясь на увеличении скорости, с которой вы тянете штангу.

Опустите штангу в исходное положение.

### **Тема: Швунг жимовой, рывок с вися.**

#### Теория:

**Жимовой швунг** – это подъем вверх от уровня плеч **жимовым** движением. **Швунг** выполняется от уровня плеч, атлет включает ноги в работу, в отличие от обычного жима. За счет этого вовлекается больше мышц, и можно поднять более значительный вес. **Швунги** используют как в силовых видах спорта, так и в игровых для отработки взрывной силы.

#### Практика:

Исходное положение в жимовом швунге со штангой следующее Ноги чуть шире плеч;

- Спина прямая – смотрим перед собой;
- Штанга лежит на передних дельтах;
- Хват чуть шире плеч (внимательно берите штангу таким образом, чтобы расстояние от ее центра до правой и левой руки было одинаковым, иначе вы можете завалиться вместе с ней);
- Предплечья вывернуты таким образом, что запястья “смотрят ровно от спортсмена” (стандартный хват в таком положении);
- Штанга лежит на ладонях, как на опорах.

Из исходного положения вы делаете короткий подсед. Положение разгона и приема штанги следующее (см. позицию 2):

- Спина и руки остаются в неизменном положении;
- Ноги чуть согнуты.

Это положение, из которого вы должны будете сделать мощный рывок ногами вверх, дав импульс для разгона штанги. И как бы перехватывая импульс от ног, включаются в работу руки, выталкивая штангу над головой. Руки начинают включаться примерно в середине этапа работы ног. Движение руками толкающее вертикально вверх.

Вытолкнув штангу наверх, вы должны оказаться в следующем положении:

- Ноги и спина как в исходном положении (стоите ровно, спина прямая, ноги чуть шире плеч, смотрим прямо)
- Руки удерживают штангу над головой находясь в полностью расправленном состоянии.
- Штанга должна быть ровно над головой (макушкой). При этом ноги, корпус и руки при проекции сбоку должны образовывать 1 прямую.

### **Тема: Швунг толчковый.**

#### Теория:

**Швунг толчковый** — вид толчка, который редко используется в соревнованиях, но достаточно часто используется на тренировках атлетами, которые чаще всего выполняют толчок в «ножницы» (одна нога впереди, другая сзади).

#### Практика:

Удерживай штангу в исходной позиции перед толчком когда гриф лежит на плечах перед тобой. Ноги держи на ширине таза, носки направлены чуть в стороны. Основной вес должен приходиться на пятки, но стопа должна полностью прилегать к помосту. Слегка спружинь в коленях, сохраняя корпус в прямом вертикальном положении. Вес при этом все так же должен приходиться на пятки.

После небольшого подседа резко перейди в фазу движения вверх, толкаясь ногами и придавая штанге ускорение. Когда выпрямишь ноги, начинай толкать штангу руками, ноги же переходят в фазу подседа; таким образом, руки толкают штангу вверх (точнее — твоё тело отталкивается от штанги вниз), а ты переходишь в позицию полуприседа. Теперь ты должен зафиксировать и стабилизировать положение штанги над головой, перед тем как выпрямиться и стать в полный рост. Бедра должны быть выше линии параллели, чтобы данное упражнение считалось толчковым швунгом. Если твой присед будет глубже, и таз окажется ниже линию параллели, то это уже получится толчковый швунгв сед.

### **Тема: Толчок со стоек, толчок классический.**

#### Теория:

**Толчок** — одно из упражнений тяжелоатлетического двоеборья (второе упражнение — рывок). Во время соревнований по тяжёлой атлетике толчок выполняется вторым.

Толчок — технически сложное движение, состоящее из двух отдельных движений. Сначала атлет отрывает штангу от помоста и подседая под неё, поднимает её на грудь, существует 2 техники — «ножницы» и разножка Попова (низкий сед), полуподсед и сам поднимается со штангой. После этого, полуприсядая, он резким движением толкает спортивный снаряд вверх. Для признания попытки успешной спортсмен должен зафиксировать положение штанги над головой, выпрямить ноги, поставив ступни параллельно.

## Практика:

### **Срыв штанги с пола**

Исходная позиция:

- Ноги на ширине плеч;
- Руки держат гриф чуть шире плеч хватом в «замок»;
- Носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках;
- Спину держим идеально прямо, сохраняя при этом естественный лордоз в пояснице;
- Плечи отводим слегка назад, взгляд направлен вперед.

Наша задача – при помощи мощного усилия ног и спины поднять штангу с пола и придать ей должное ускорение для того, чтобы забросить её на грудь. Поднимаем штангу чуть выше колена, при этом гриф должен быть максимально приближен к голени.

### **Подрыв**

Для того чтобы придать штанге ускорение и забросить её на грудь, нужно выпрямить ноги и корпус, привстать на носки (допускается небольшой прыжок), согнуть руки и «принять» её грудью, одновременно с этим начиная опускаться в подсед. При этом локти следует вывести перед собой.

**Подсед.** Когда штанга окажется на уровне солнечного сплетения, начинаем под нее подседать, при этом заводя её движением плеч на грудь. Если все выполнено правильно, примерно на середине подседа, штанга должна «упасть» Вам на грудь. Садимся с ней на груди в полную амплитуду, встаем и фиксируемся. У нас есть пара секунд для того, чтобы собраться с силами и подготовиться к выталкиванию. Во время толчка штанги локти следует держать развернуто друг от друга таким образом, чтобы штанга лежала у вас не на груди, а на плечах.

**Выталкивание + подсед «ножницы»** Взрывным движением ног и ягодиц начинаем выталкивать штангу вверх, при этом выполнения подсед «ножницы». Некоторые тяжелоатлеты выполняют подсед в разножку, но в силу анатомических особенностей большинства людей, подсед «ножницы» дается им легче и позволяет поднять больший вес. Делаем небольшой прыжок, выводя одну ногу вперед, а другую назад. Движение напоминает выпады со штангой. Как только поймали точку равновесия, приставляем заднюю ногу к передней и фиксируемся в этом положении. Теперь штангу можно бросить на пол.

### **Тема: Итоговое занятие по освоению модуля**

**Теория:** Основными задачами общей физической подготовки тяжелоатлетов являются: 1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм тяжелоатлета больших специфических нагрузок. 2. Повышение функциональных возможностей организма. 3. Расширение круга двигательных навыков. 4. Развитие основных двигательных качеств и способностей тяжелоатлета: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. 5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. 6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и

тактики тяжелой атлетики.

Практика: письменное тестирование с вариантами ответов. Выполнение элементов модуля.

## Модуль «Пауэрлифтинг»

### Цель.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся, формирование интереса к пауэрлифтингу, обучение технике пауэрлифтинга, формирование волевой личности, владеющей знаниями ценности здорового образа жизни, а также создание условий для отношений сотрудничества между учащимися.

### Задачи:

#### Обучающие:

Изучить базовую технику соревновательных упражнений силового троеборья  
Овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;  
Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;  
Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

#### Развивающие:

Сформировать интерес к пауэрлифтингу и здоровому образу жизни, способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; содействовать участию обучающихся в соревнованиях различного уровня, постоянно совершенствовать морально-волевые качества воспитанников

#### Воспитательные:

Воспитать гражданственность и любовь к Родине, воспитать чувства сотрудничества и взаимопомощи, правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

#### Должны знать:

Историю развития пауэрлифтинга;  
Терминологию силового троеборья.  
Использование специальной экипировки для пауэрлифтинга;  
Технику движений;  
Правила соревнований;

#### Должны уметь:

Выполнять приседания со штангой на плечах;  
Выполнять жим штанги лёжа;  
Выполнять становую тягу штанги;  
Применение специальной экипировки;

#### Формы подведения итогов

реализации дополнительной общеобразовательной программы изложенной в модуле «Пауэрлифтинг»: сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах, проведение открытого занятия для родителей.

**Учебно-тематический план модуля «Пауэрлифтинг» для детей 10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Введение</b>				
1	Ознакомление с модулем «Пауэрлифтинг». Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2	Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории и развития пауэрлифтинга.	1		1
3	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		1
4	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка троеборца	1		1
<b>Общая физическая подготовка</b>				
5	Упражнения на гибкость	0,5	4	4,5
6	Упражнения для развития ловкости	1	5	6
7	Упражнения для развития быстроты	0,5	2	2,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
8	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, гибкости	1	6	7
9	Упражнения для развития специальной силовой выносливости	1	6	7
10	Специальные имитационные упражнения	1	1	2
<b>Технико- тактическая подготовка</b>				
11	Исходные положения	0,5	2	2,5
12	Техника приседаний, жимов и тяг	0,5	3	3,5
13	Итоговое занятие по освоению модуля. Сдача контрольных нормативов		2	2
		<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

**Содержание модуля**

**Введение**

**Тема: Ознакомление с модулем Пауэрлифтинг**

Знакомство обучающихся с программой «Пауэрлифтинг». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в тренажёрном зале). Экскурсия по учреждению.

**Тема: Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории и развития пауэрлифтинга**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. История и развитие пауэрлифтинга в мире, история первых соревнований по пауэрлифтингу, пауэрлифтинг в СССР, РФ

**Тема: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий пауэрлифтингом в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

**Тема: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка троеборца.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и спортивного мышления

## **Общая физическая подготовка (Далее-ОФП)**

### **Общеподготовительные упражнения**

В пауэрлифтинге используются, как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела.

К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена.

Так как упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй группы, считаем основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо отдельно.

**Тема: Упражнения на гибкость**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.

**Тема: Упражнения для развития ловкости**

**Тема: Упражнения для развития быстроты**

## **Специальная физическая подготовка (Далее-СФП)**

**Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы**

К специальным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе:

- приседание со штангой на спине,
- жим лёжа на горизонтальной скамье,
- тяга становая.

**Специально-подготовительные упражнения** в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседаний,

- подводящие жимовые упражнения,
- подводящие тяговые упражнения.

Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на **подводящие**, способствующие в основном освоению формы, техники движений, и на **развивающие**, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.) . Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие.

## Основные упражнения

### Соревновательные

1. Приседание соревновательное со штангой на спине. Выполнение этого упражнения должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований. Расположение ступней ног у спортсменов варьируется от очень широкого, стиль «сумо», до узкого - стиль «тяжелоатлетический».

### Специально-вспомогательные упражнения

1. Приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками. Упражнение активно воздействует на переднюю поверхность бедер и ягодиц. Косвенно нагружаются голени, пресс и мышцы низа спины.

2. Приседание со штангой на спине на скамейку. Упражнение служит для быстрого овладения техникой приседаний. Помогает спортсмену контролировать движения таза и положение коленей.

3. Приседание со штангой на груди на скамейку. Имеет то же назначение, что и предыдущее упражнение. Помогает научиться держать спину в прогнутом состоянии и не округлять ее. Рекомендуется применять в стадии обучения техники приседаний.

4. Медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием. Упражнение помогает проработать мышцы ног в взрывном режиме.

5. Медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием. Это одно из лучших базовых упражнений, способствующих развитию сразу нескольких мышечных групп: бедер, спины и пресса. Кроме того, упражнение позволяет хорошо нарабатывать технику соревновательного приседания. Рекомендуется выполнять на 65-70% весах.

6. Приседание со штангой на груди. И.п. - ноги на ширине таза, штанга лежит на дельтах. Тяжелоатлетическое упражнение, которое развивает переднюю поверхность бедра и помогает улучшить прогиб спины.

7. Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами. И.п. - ноги шире плеч. Упражнение очень хорошо развивает портняжные мышцы бедра.

### Дополнительные упражнения

1. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Главное при выполнении этого упражнения - не вес, а растяжение квадрицепса. Туловище сохраняет вертикальное положение, находящаяся впереди нога сгибается в коленном суставе до предела, другая нога по возможности прямая. Глубина приседания зависит от степени подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выставляемой вперед ноги. Наибольшую нагрузку испытывает стоящая впереди нога. Упражнение развивает ягодичные мышцы, четырехглавый разгибатель бедра, подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.
2. Приседание в «ножницах» со штангой на груди. Назначение упражнения то же, что и в упражнении 1. Следите за тем, чтобы спортсмен при приседании тазом продвигался вниз и вперед к впереди стоящей ноге.
3. Приседание в «ножницах», со штангой в выпрямленных руках. Назначение упражнение то же, что и в упражнении 1.
4. Приседание со штангой на спине. И.п. ног - пятки вместе носки врозь. Упражнение способствует проработке мышц бедра. Рекомендуются выполняет с 50-60% - весами.
5. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме. Атлет медленно приседает с максимальным весом на плечах (90-120% от личного рекорда) в течении 6-10 секунд и встает при помощи ассистентов.
6. Приседание стоя на плитках «в глубину» с отягощением (гиря, диск и др.) в руках. Упражнение прорабатывает квадрицепсы. Если стопы поставить на ширину постановки ног в приседаниях, это упражнение будет способствовать закреплению техники приседания. Следите за тем, чтобы спортсмен приседал ниже параллели.
7. Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мертвой точки. Упражнение направленно на улучшение техники в фазе вставания и увеличение силы мышц ног при прохождении мертвой точки. Тренажер позволяет спортсмену менять угол и.п. штанги - чем выше штанга, тем с большим весом штанги должен тренироваться спортсмен.
8. Полуприседы со штангой на спине. Упражнение выполняется со сверхмаксимальными весами (в пределах 100-120% от лучшего результата в приседаниях). Особенно хороший эффект оно оказывает на спортсменов, которых «трясет» со штангой максимального веса.
9. Приседание с цепями. Упражнение направленно на увеличение силы мышц в финальной части выполнения приседа. На втулки грифа ложится цепь. По мере вставания атлета вес будет увеличиваться, а вместе с ним и нагрузка на мышцы ног. Упражнение помогает увеличить силу мышц ног на финальной стадии вставания из приседа. При подъеме грифа цепи поднимаются постепенно с пола, увеличивая нагрузку, достигающую максимума в верхней точке. Цепи позволяют поднимать веса плавно, постепенно.
10. Приседание в гакк-машине. Штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседание делается под углом. Очень хорошо прорабатываются мышцы ног, при этом мышцы спины разгружаются полностью.
11. Жим ногами. И.п. - штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит спиной, на скамье, наклоненной под углом 45 градусов. Делается жим ногами лежа. В этом упражнении прямая нагрузка ложится на квадрицепсы, косвенная - на ягодичы. Упражнение ценно тем, что, поднимая значительно больший вес, чем в приседаниях со штангой на спине, спортсмен освобождается от нагрузки на позвоночник.



12. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Великолепное изолирующее упражнение для квадрицепсов. Упражнение будет намного эффективнее, если использовать принцип пикового сокращения, еще более удлинив остановку в верхней точке амплитуды. Выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания.

13. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Упражнение развивает бицепс бедра.

14. Прыжки вверх со штангой на плечах. И.п. - ноги на ширине таза, штанга на плечах. Упражнение развивает взрывную скорость и икроножные мышцы, подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

15. Прыжки «в глубину». Спрыгивание с высоты 40-50 см. с последующим отталкиванием вверх. Упражнение развивает взрывную силу мышц ног.

16. Прыжки на гимнастического козла или на плиты. Упражнение развивает прыгучесть, укрепляет мышцы - разгибатели ног и оказывает положительное влияние на выполнение резкого разгибания туловища и ног.

17. Подъем на носки, сидя со штангой на бедрах или сидя на тренажере. Упражнение оказывает сильнейшее воздействие на камбаловидные мышцы. Косвенная нагрузка ложится на икроножные мышцы.

18. Подъем на носки, стоя со штангой на плечах или тренажере. Это упражнение справедливо считается главным для икроножных мышц. Оно укрепляет связки и мышцы стопы и голеностопного сустава.

**Тема: Упражнения для развития силовой выносливости**

Бег, плавание, игровые эстафеты

**Тема: Специальные имитационные упражнения**

Упражнения с гимнастическими палками

**Технико-тактическая подготовка**

**Тема: Исходные положения**

## **2. Технико-тактическая подготовка**

### **2.1. Приседания со штангой на плечах**

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой. Индивидуализация техники.

### **2.2. Жим штанги лежа**

Совершенствование техники выполнения жима штанги. Индивидуализация техники

### **2.3. Становая тяга**

Совершенствование техники выполнения становой тяги. Индивидуализация техники.

### **2.4. Тактическая борьба**

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов.

**Тема: Техника приседаний, жимов и тяг.**

Изучение техники приседаний со штангой на плечах, жима штанги лёжа, тяги штанги

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой

расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

**Жим лежа:**

Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**Тема: Итоговое занятие по освоению модуля. Сдача контрольных нормативов**

## Модуль «Армреслинг»

### Цель:

Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армспорта.

### Задачи:

#### Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры – Армреслинг;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армреслинге;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армспорте;

#### Развивающие:

- развивать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- развивать двигательные способности посредством занятий армреслинга
- развивать умение ведения соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях.

#### Воспитательные

- воспитывать физические качества (с преимущественной направленностью воспитания силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность

#### Ожидаемые результаты:

Обучающиеся получают представление о существующей в армспорте профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой и армспортом в частности.

В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.

На конец каждого учебного года уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.

**Учебно-тематический план модуля «Армреслинг»**

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
<i><b>Введение</b></i>				
1	Краткий обзор развития армрестлинга в Самарской области, России и за рубежом.	1		1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		1
3	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1		1
5	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1		1
<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>				
1	Выносливость.	1	2	3
2	Сила.	1	3	4
3	Быстрота.	1	2	3
4	Ловкость.	1	2	3
5	Гибкость.	1	2	3
<i><b>Техническая подготовка</b></i>				
1	Стойки	1	3	4
2	Работа над стартом	1	3	4
3	Изучение приема «крюк».	1	3	4
4	Изучение приема борьбы верхом	1	3	4
5	Изучение атаки в «бок».	1	3	4
6	Итоговое занятие по освоению модуля	1	1	4
		15	27	42
<i><b>Тактическая подготовка</b></i>				
1	Изучение тактики ведения борьбы.	1	1	2
2	Изучение тактических действий соперника.	1	1	2
3	Спарринги с разбором тактических действий	2	4	6
4	Итого	19	23	42

**Содержание модуля «Армреслинг»  
Теоретическая подготовка**

**Тема: Краткий обзор развития армрестлинга в Самарской области, России и за рубежом.**

**Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Тема: Гигиена, закаливание, режим, питание.**

**Тема: Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

### **Общая физическая подготовка**

**Тема: Выносливость.**

Теория:

Выносливость в спорте это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем.

Практика: Бег. Прыжки, планка, приседания.

**Тема: Сила.**

Теория: Способность преодолевать сопротивление за счет мускульного натяжения в физкультуре и называется физической силой. Это понятие объединяет в себе физиологические, анатомические, биомеханические и биохимические факторы. Такое определение предусматривает активное развитие опорно-двигательной системы.

Практика: Подъём штанги на бицепс стоя – эффективное упражнение, которое развивает бицепс, спину и предплечья. Подъём выполняйте не в полной амплитуде – старайтесь не разгибать руку больше 1200. Для укрепления предплечья делайте это движение с толстым грифом, либо одевайте на гриф резинки для увеличения его диаметра.

Подъём штанги на кисть – берём штангу, кладём предплечья на скамью, ладони направлены вверх, сгибаем кисти к себе, приподнимая штангу. Упражнение можно выполнять одной рукой и использовать длинную штангу, это позволит дополнительно нагрузить мышцу-пронатор и супинатор.

Подъём гири кистью двумя руками – кладём предплечья на скамью и берём гирю, ладони направлены друг к другу, большой палец смотрит вверх, поднимаем гирю, сгибая и разгибая запястье.

Тяга на верхнем блоке в крюк или на верх – можно выполнять как на столе для армрестлинга, так и стоя. Движение повторяет, выполняемое при борьбе. Берём за ручку и подтягиваем её к груди. Рука остаётся в напряжении на протяжении всего упражнения, локоть держим прижатым к туловищу. Ручку тренажера целесообразно использовать большого диаметра для укрепления силы хвата (ручка армрестлера).

Подъём гантели на плечелучевую мышцу на скамье Скотта. Берём гантель хватом молот и выполняем подъемы, в неполной амплитуде разгибая руку не более 1000 — 1200 в нижней точке. Для этого упражнения можно использовать нижний блок.

Тренировки запястья и бицепса резиновым жгутом или эспандером, используя разные углы и имитируя борьбу.

Тренировка пронации (скручивание кисти большим пальцем к себе) и супинации на блоке, используя лямку.

Удержания больших весов пальцами, и подъёмы пальцами.

Удержание гантели на бицепс с прямым углом в локтевом суставе.

Подтягивания – это упражнение укрепит не только ваш бицепс, но и широчайшие мышцы спины. Для армрестлинга полезно выполнять взрывные подтягивания не в полную амплитуду, когда в верхней точке ладони отрываются от перекладины, а в нижней точке локти не распрямляются полностью.

Вис на перекладине с согнутыми руками с прямым углом в локтевом суставе.

### **Тема: Быстрота.**

#### Теория:

**Быстрота** - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Практика: Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед

бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м

многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м

семенящий бег с переходом на быстрый бег

бег с ускорением на 30–40 м

повторный бег под уклон

прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°

прыжки на двух ногах по 15–20 м

старты из различных исходных положений

### **Тема: Ловкость.**

Теория: Ловкость – это способность, которая позволяет решить любую двигательную задачу. **Как развить ловкость ?** Для развития ловкости существует целая уйма упражнений. Если разобрать понятие «ловкость» на составляющие, то сразу становится ясно, какие упражнения и движения способствуют развитию ловкости.

В понятие «ловкость» входят следующие качества: реакция, координация, скорость, внимание и конечно же скорость мышления.

Практика: Исходя из этого становится ясно, что упражнения, в которых задействованы такие факторы, как координация и скорость, работа со своим телом, будь то подъем с переворотом или тренировка на координационной лестнице, и будут отличным вариантом развития ловкости. Конечно же, подобные упражнения лучше всего усложнять, например, движения на координационной лестнице следует усложнить ловлей мяча или его отбитием.

**Различные эстафеты**, наподобие школьных, тоже являются отличным средством улучшить ловкость. Даже простое упражнение – бег с разворотом тела, когда спортсмен начинает бежать вперед и по команде разворачивается спиной, продолжая бежать в том же направлении, будет отличным упражнением для развития ловкости.

Также добиться хорошей ловкости не удастся без подготовленного тела. **Суставы, мышцы и связки должны быть гибкими, эластичными и сильными**, чтобы выполнять те или иные движения с нужной скоростью. Поэтому, как минимум базовая физическая подготовка обязана

быть.

Упражнения, развивающие реакцию, например, ловля мяча, работа в спаррингах, движение на противодействие, упражнение на сбивание рук в американском футболе, когда один игрок выставляет руки, а второй должен среагировать и сбить их как можно быстрее. Это упражнение развивает реакцию и внимание. Таких упражнений очень много и они, на первый взгляд, кажутся простыми и легкими. На деле же, это эффективный способ развить и скорость, и внимание, и как производное – ловкость.

Еще для развития ловкости будет актуально выполнять акробатические упражнения, например:

Кувырки в стороны.

Подъем с положения лежа на время.

Ходьба на руках.

Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Как вариант, можно усложнить задачу и добавить ловлю мяча в прыжке с последующим пасом.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Усложнить упражнение можно пасом мяча.

Ловля мяча с кувырком.

Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре).

Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб).

Бег с резким изменением направления по команде.

Бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед).

Ловля мяча в движении (лучше всего выполнять в паре). Если нет такой возможности, то с помощью отбития от стены. Для этого упражнения подойдет теннисный мяч.

### **Тема: Гибкость.**

Теория: Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. В повседневной жизнедеятельности человека наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части. От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. А упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки. Также благодаря им совершенствуется координация работы нервно-мышечного аппарата. Как результат — снижение риска возникновения травм и растяжений.

Плохое качество гибкости становится помехой при попытке овладеть техникой выполнения спортивных упражнений. Прогресс в развитии других физических способностей ухудшается. Занятия отнимают больше времени, чем следует, мышцы постоянно напряжены. Из-за этого быстрота и сила вскоре исчезают, уступая место усталости. Часто именно недостаточная гибкость становится причиной травм опорно-двигательной системы.

Практика:

1. Движение головой Как и любую зарядку, начинаем выполнять комплекс упражнений с головы.

Встаем прямо, ноги на ширине плеч, а руки — на поясе. Делаем плавные наклоны головой: к груди, к правому плечу, к спине и к левому плечу. Не спешите и избегайте резких кивков. Старайтесь медленно наклонять голову, прочувствовав натяжение. Сделайте упражнение как по часовой стрелке, так и против нее.

Выполняйте упражнение в течение 30 секунд. Всего вы можете успеть сделать примерно 4 круга.

2. Растяжка трицепса

Это упражнение помогает растянуть трицепс. Его гибкость нужна для того, чтобы подготовить руки к последующим тренировкам и нагрузкам.

Встаньте ровно, расставив ноги на ширине плеч. Сгибаем руку в локте и заводим ее за спину. Второй рукой слегка надавливаем на нее. Ладонь заведенной руки расслабьте. Она должна словно стекать по спине. Старайтесь не поднимать плечо. Повторите то же самое с другой рукой.

Сделайте по 2 подхода на каждую руку. В заведенном положении держите руку 10-15 секунд.

3. Наклон с руками за спиной

Такой наклон помогает развить гибкость всей верхней части корпуса и задней поверхности ног. Он раскрывает грудную клетку и суставы плеч. Отличная растяжка для грудной мускулатуры.

### **Техническая подготовка**

Под техникой борьбы в армспорте понимается состав (арсенал) приема ведения соревновательного поединка рукоборцев. Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца —

все это может влиять на технику, ее элементы; но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека. Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения. Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности. В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Ниже приводится описание приемов, техники и некоторые особенности выполнения приемов.

### **Тема: Стойки.**

Теория: Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола. Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая)

нога, правая (левая) слегка сзади. Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную

сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных

положений одна нога не должна отрываться от пола.

Практика:

*Стойка рукоборца:*

**простая** (рис.1) спортсмен стоит плотно прижавшись к армстолу, обе ноги находятся на полу

**с упором** (рис.2-3)

упором одной ногой в ближнюю или дальнюю стойку армстола с разрешения соперника (Правила соревнований п. 4.8).

**с использованием подставки или спортивной обуви на утолщенной подошве** - спортсмены невысокого роста могут использовать в поединке специальную подставку или спортивную обувь на утолщенной подошве, высота которой не ограничивается Правилами соревнований.

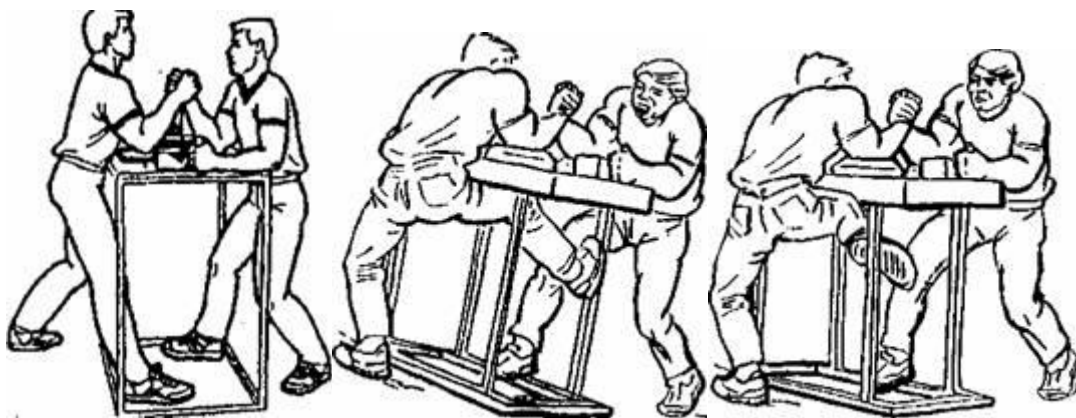


Рис.1.Простая стойка. Рис. 2. Упор в дальнюю стойку армстола.

Рис.3. Упор в ближнюю стойку армстола



## **Тема: Работа над стартом.**

Теория: Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшей эффективностью использовались бы: не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

Не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ). Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры. Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции, руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть  $90^\circ$ . Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях, с целью использования своих анатомических особенностей, рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

**Фаза атаки.** Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в  $45^\circ$  по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки. Первый способ — атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Практика: Основным методом тренинга реакции оказывается работа с партнером за столом. При всем этом необходимо дать возможность «стартовать» противнику и пробовать одномоментно контратаковать. Также можно поработать на кроссовере с ручкой, как можно быстрее делать атакующие движения. Хорошим способом отлично тренировать рывок является резина в разных вариациях. Лучшим для этой цели есть закрепление резины к неподвижному объекту. Разместитесь в очень приближенном положении к реальному спаррингу и стартуете. Подобные деяния сводятся к нескольким подходам и получаем настоящее упражнение, так происходит тренировка старта в армрестлинге. Преимуществом такого метода есть возможность регулировки нагрузки. Вероятным методом тренинга реакции

оказывается работа с партнером за столом. При всем этом необходимо дать возможность «стартовать» противнику и пробовать одномоментно контратаковать. Также можно поработать на кроссовере с ручкой, как можно быстрее делать атакующие движения.

### **Тема: Изучение приёма «крюк»**

**Теория:** Долгое время с момента возникновения армрестлинга стиль борьбы в крюк был единственным – другие разновидности борьбы стали появляться позднее в ходе развития данной спортивной дисциплины. Свое название данный стиль борьбы получил из-за характерного положения руки атлета, когда кисть супинирована и сильно согнута на себя. Визуально рука атлета в таком положении напоминает крюк, что и послужило основанием для такого названия. Борьба в крюк – это чисто силовая борьба, которая выводит на первый план силовые качества атлетов, а также их силовую выносливость, в том случае, когда поединок сильно затягивается. Главной отличительной особенностью крюка является характерное положение кистей атлетов во время борьбы. Уже со старта крюковик стремится максимально супинировать и согнуть свою кисть, переводя таким образом борьбу в крюк. По этой причине можно констатировать, что успешность борьбы в крюк напрямую зависит не только от того, насколько атлет подготовлен непосредственно в крюке, но и от способности навязать крюковую борьбу. Борьба в крюк предъявляет основные требования прежде всего к силе супинаторов и сгибателей кисти. Именно они позволяют успешно навязывать свою борьбу, то есть входить в положение крюка. Когда атлет уже завернулся в крюк, то основные атакующие действия осуществляются за счет силы боковой связки и бицепса.

**Практика:** Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Перед стартом плотно прижмите плечо и локоть к груди. По команде рефери сразу согните кисть ладонью к себе и подтяните предплечье к себе, уменьшая угол в локтевом суставе. Если всё это вам удалось сделать, смело валите соперника, он находится в невыгодном положении. Во время всего движения держите локоть плотно прижатым к корпусу и боритесь всем телом, а не только рукой. Этот метод популярен среди соревнующихся с развитым бицепсом. при проведении требовали бы именно этого качества.

### **Тема: Изучение приема борьбы «верхом».**

**Теория:** Система борьбы через верх

В этом способе нужно согнуть запястье соперника так, чтобы ваша кисть оказалась выше. Разогните пальцы на руке соперника, выведите своё запястье выше и валите противника. Такой метод чаще используют атлеты, у которых длинное предплечье. Часто при борьбе через верх на соревнованиях происходит разрыв хвата, чтобы не допустить повторения этой ситуации судьи связывают руки оппонентов ремнём.

**Практика:** выполнять упражнения укрепляющие пальцы и запястье.

Предплечье, бицепс, верх спины.

Обязательно нужно совершенствовать мышцы антагонисты – трицепс, грудные и дельты.

Особое внимание следует уделить укреплению связок, для этого вам нужно применять упражнения с

### **Тема: Изучение атаки в «бок».**

Теория: Боковая борьба не многим отличается от борьбы через верх – здесь также используется комплекс верхних связок: плечелучевая, пронатор и боковая связка, но существуют и специализированные армрестлинг в бок упражнения. Техника боком предполагает боковое движение + верхний комплекс связок. Именно боковое движение и необходимо тренировать.

Атлет стремится, не изменяя угол, боковым усилием уложить соперника, роль пальцев при этом почти полностью отсутствуют. При борьбе в бок решающую роль играет сила и скорость атлета. Этот метод применяется при связанных руках. Важно при старте не дать сопернику закрутить вашу кисть.

Практика: Рассмотрим комплекс упражнений на боковую связку, которые развивают боковой нажим. Первое армрестлинг упражнение будем делать с помощью петель TRX или ремня, связанного в петлю. Закрепляем их на турник и выбираем расстояние, соответствующее уровню подготовки – чем дальше от турника и чем горизонтальней тело, тем тяжелее будет подниматься. Делаем пару подходов на 10-15 повторений и переходим на одну руку. Из стартового положения уводим руку в бок до растяжения плечевого сустава. Чувствуется натяжка и делаем движение к противоположному плечу. Можно использовать армрестлинг в бок упражнение как разминочное, а чтобы сделать его базовым – берем блин свободной рукой и выполняем такие же действия. Если предпочитаете бороться крюком, то положение руки можно сменить на супинирование. Движение будет производиться за счет боковой связки и вращателей плеча. Тренируем оборонительную фазу армспорта в бок. Из стартового положения за столом отводим руку максимально в сторону до натяжения плечевого сустава. Движение к противоположному плечу. Выполняем 12-15 повторений с фиксацией в конце подхода на центре амплитуды. Также возможно исполнение упражнения с супинированной кистью – для крюковиков, с пронированной кистью – для верховиков. Выполняем боковое движение, удерживая ремень через пронацию – это важно для борьбы боком, чтобы не проиграть пронацию. Выполняем движение параллельно столу на штырь, не нужно накручиваться в подмышку. Сильно растягивать плечо тоже не нужно, так как при работе с большими весами можно травмироваться. Во время прорабатывания армрестлинг упражнения, могут возникнуть болевые ощущения. Чтобы этого избежать исполняем профилактические упражнения каждую тренировку – многоповторные вращения плечей с гантелями. Наклоняемся вперед для усиления эффекта вращения. Укрепляем таким образом вращатель плеча и роторную манжету плеча. Следующее упражнение со свободными весами – гантеля в наклоне через обратную сторону лавки Скотта. Локоть заводим максимально к противоположному плечу и к нему же выполняем подъемы. Нижняя фаза больше задействует бицепс и сгибатели руки. Если вес большой, просите партнера подать его вам. Гантель можно класть на подставку или делать непрерывно. Движение, имитирующее вид борьбы армрестлинг в бок – толчок. Блок находится сзади, а движение происходит не на штырь, а в противоположный угол. Здесь возможно перемещение туловища и локтя из одного угла в другой. Кисть супинирована, имитация удара молотком по столу. Чтобы использовать этот стиль во время борьбы боком, нужно иметь хорошо развитый трицепс. Последние армрестлинг в бок упражнения перед борьбой – тяги резины. Одну сторону необходимо, чтобы удерживал партнер и пытался ее как бы выдернуть, а со второй стороны становимся под технику боком. Уходим как можно дальше, растягивая резину, удерживаем кисть и делаем атакующие движения, затем возвращаемся обратно. По окончании тренировки можно побороться за

## **Тактическая подготовка**

### **Тема: Изучение тактики ведения борьбы**

**Теория:** Если техника армспорта и физические качества рукоборца — его преимущества, то тактика борьбы — это умение пользоваться этими преимуществами. Многие рукоборцы говорят, что тактика — умение побеждать. Техника армспорта, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. И действительно, если рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приемом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести прием не удастся. Ведь надо заставить соперника врасплох, не подготовленным к контратаке, заставить принять удобную для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение. В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника рукоборца, тем разнообразнее становится и его тактика. Тактически грамотный рукоборец умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться. Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армспорта. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу. Тактическое построение поединка диктуется техническими возможностями рукоборца, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой, турнирным положением и уровнем спортивного мастерства соперника.

### **Практика:**

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др.

### **Тема: Изучение тактических действий соперника.**

#### **Теория:**

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят: сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др. Сбор данных о противнике. Выходя на поединок с соперником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие выступления в соревнованиях, отдельные поединки, наблюдения тренировок и т. д. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений. Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется

еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен, тогда на первых минутах схватки приходится вести разведку его намерений, технической оснащенности, характера и т. д. И лишь после этого, окончательно избирать тактику поединка с ним.

Практика: Просмотр видео записей соревнований, изучение методической литературы.

### **Тема: Спарринги с разбором тактических действий.**

Теория: Армрестлинг – это, прежде всего, единоборство, а не только работа с отягощениями, и добиться успехов на соревнованиях без работы за столом не получится. Это нужно помнить многим рукоборцам, превратившим для себя борьбу на руках в своеобразный «АрмБилдинг».

#### Практика:

Можно выделить два основных варианта работы за столом: это отработка приемов борьбы и непосредственно сама борьба. Увлечаться одной борьбой, особенно начинающим рукоборцам, не следует. Ведь борьба – это максимальная нагрузка, а для отработки техники такая нагрузка – не лучший помощник. Поэтому знакомство с нюансами борьбы необходимо начинать именно с отработки приемов, так, чтобы твой спарринг партнер постепенно увеличивал нагрузку. Главное – помнить: как ты будешь бороться на тренировках, так же ты будешь бороться и на соревнованиях. То есть, все те ошибки, которые ты допускаешь в тренировочном спарринге, обязательно «вылезут» на соревнованиях. Поэтому приступать к борьбе лучше только тогда, когда твоя техника обретет приемлемые очертания. Что касается самой борьбы, то здесь можно выделить также два варианта – работу первым и вторым номером. В первом случае ты первым начинаешь поединок, и обычно это происходит из приоритетного для тебя положения. То есть, в начале поединка ты стоишь в максимально удобной для тебя позиции. При этом варианте главный плюс –

ты оттачиваешь стартовый рывок и совершенствуешь свою коронную технику. Если ты сможешь на старте встать в свою удобную позицию, победить тебя будет практически невозможно. Но есть у этого варианта и свои минусы. Главный – это то, что ты привыкаешь начинать поединок из одного, наиболее удобного для тебя положения, и когда соперник навязывает тебе свою стартовую позицию, это может вызвать у тебя определенные трудности. При втором варианте ты работаешь вторым номером. То есть поединок начинает твой соперник, а ты пытаешься поймать его старт и

навязать свою технику. Этот вариант более универсален. Ты учишься использовать свою коронную технику из любых, даже неудобных для тебя позиций. Но у работы вторым номером также есть недостаток – ты привыкаешь как бы подстраиваться под своего соперника, а иногда, чтобы выиграть, надо на старте самому навязать выгодные для себя условия. Какой из этих вариантов лучше? На наш взгляд, именно сочетание этих методов дает максимальный результат. Оптимальная схема тренировки может выглядеть следующим образом. Сначала отрабатывается техника приема без сопротивления спарринг партнера. Затем нагрузка увеличивается до максимальной. На следующем этапе атакует твой соперник, а твоя задача – защита и контратака.

## Тема: Итоговое занятие по освоению модуля.

### Обеспечение программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы: столы, стулья, стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, цепи и тросы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, штанги, гантели, парные гири, поясные ремни, секундомер, скакалки, мячи игровые, блочные устройства, методическая литература, фото и видеоматериалы.

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя.
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
3	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение,	Словесный, наглядный,	Литература, фотоматериал,	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка,

		практикум.	практический.	видеоматериал.	простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
4	Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимо:

- Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).
- Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:
- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической

подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- Имеется следующий дидактический материал:
- Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
- Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
- Сборник «Термины употребляемые в международной системе тяжелой атлетики»
- Видеоматериалы соревнований, турниров.

Для практических занятий необходимо:

- тяжелоатлетические помосты;
- олимпийские штанги;
- гантели;
- гири;
- тренажеры;
- тяжелоатлетическая экипировка

### **Список использованной литературы**

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статут, 2010.
2. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010.
3. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
4. Балдин Г. Дедушка Гримек и я качали трицепсы на пари. –Самара: Волжанин, 2009.
5. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.



6. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статут, 2009.
7. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
8. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
10. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
11. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
12. Драпкин А., ШапошниковЮ. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.
13. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
14. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
15. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
16. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
17. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
18. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
19. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
20. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
21. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
22. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
23. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
24. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.
25. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
26. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.
27. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.

<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html>

<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html>

### **Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям**

28. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статут, 2010.
29. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010.
30. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
31. Балдин Г. Дедушка Гримек и я качали трицепсы на пари. –Самара: Волжанин, 2009.
32. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
33. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статут, 2009.
34. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
35. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
36. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
37. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.

38. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
39. Драпкин А., Шапошников Ю. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.
40. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
41. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
42. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
43. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
44. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
45. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
46. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
47. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
48. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
49. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
50. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
51. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.
52. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
53. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.
54. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.
55. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
56. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
57. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001
58. Журнал «Спортивная жизнь России».
59. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
60. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
61. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
62. Спортивный журнал «Олимп»
63. Справочник. Звезды российского армрестлинга
64. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
65. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
66. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург
67. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке . Москва. ФиС. 1971 с. 35
69. Жеков И.П. Биомеханика пауэрлифтерских упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
70. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001