

Администрация городского округа город Кулебаки Нижегородской  
области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.  
Кулебаки Нижегородской области»

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ  
«ФОК в г. Кулебаки НО»  
Протокол № 1 от 13.06.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО «СШ  
«ФОК в г. Кулебаки НО»  
Е.А.Лапочкин  
Приказ № 228 от 13.06.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Воздушно-силовая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н

г. Кулебаки  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Оценочные материалы.....	15
4. Методические материалы.....	18
5. Условия реализации программы.....	20
6. Список литературы.....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по воздушно-силовой атлетике для МБУ ДО «СШ «ФОК в г Кулебаки НО» разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность программы.** Данный вид спорта (воздушно-силовая атлетика) востребован в г.о.г. Кулебаки. По запросу родителей и интересов детей разработана данная программа.

Воздушно-силовая атлетика – это молодежное направление в спорте, тренировки на брусьях, турниках, рукоходах, шведских стенках с собственным весом. Важно, что воздушно-силовая атлетика имеет мало общего с гимнастическими упражнениями, которые требуют определенной техники исполнения. Его отличие и особенность в том, чтобы каждый человек мог заниматься атлетикой, самовыражаться, придумывать интересные и безопасные тренировки, улучшая свое здоровье.

Актуальность программы заключается в том, чтобы выявить наиболее способных детей готовых обучаться по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта воздушно-силовая атлетика.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, стартовый уровень. Дает возможность детям познакомиться с данным видом спорта.

**Отличительные особенности программы** – состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в

соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий для детей и подростков.

**Адресат программы** – возраст детей, участвующих в реализации данной программы 9-17 лет.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, принимаются все желающие дети, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям воздушно-силовой атлетикой по заявлению родителей (законных представителей).

**Группы формируются** разновозрастные с учетом индивидуально-психологических, физических особенностей обучающихся, применяется принцип индивидуализации.

**Объем и срок освоения программы** – срок реализации программы

1 год обучения - 46 недель (276 академических часов)

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 мин.).

год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
1 год	с 9 лет	15-30	3 3 тр. по 2/45 мин.	276/6

**Формы обучения** – основными формами обучения являются групповые занятия. Формами занятий являются теоретические занятия, практические занятия,

самостоятельная работа, дистанционное обучение.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель** - формирование устойчивого интереса к занятиям воздушно-силовой атлетикой и спортом.

### **Задачи.**

#### *Обучающие задачи:*

– обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами;

– обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

– освоение тактико-технических действий в соответствии с правилами соревнований по воздушно-силовой атлетике;

– изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории развития воздушно-силовой атлетики.

#### *Развивающие задачи:*

– развивать внимание, воображение обучающихся;

– формировать у обучающихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий по виду спорта воздушно-силовая атлетика.

#### *Воспитательные задачи:*

– содействовать становлению и развитию у обучающихся потребности в ответственном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;

– воспитывать у обучающихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;

– укрепление здоровья и закаливание организма;

– воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях

физической культурой и спортом.

**Планируемые (ожидаемые) результаты:** в результате освоения данной программы обучающиеся будут:

- знать технику безопасности в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятиях
- знать основы техники и тактики по виду спорта воздушно-силовая атлетика
- знать историю развития воздушно-силовой атлетики.
- сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- проявлять интерес к занятиям воздушно-силовой атлетикой, физической культурой и спортом.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
	1 г.о.	1 г.о.	1 г.о.	
Общая физическая подготовка	120	10	110	Практическое задание
Специальная физическая подготовка	40	4	36	Практическое задание
Техническая подготовка	100	10	90	Практическое задание
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	-	Теория
Промежуточная аттестация	6	-	6	Практическое задание
<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>34</b>	<b>242</b>	

## Содержание учебного плана

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по виду спорта воздушно-силовая атлетика.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

История развития воздушно-силовой атлетики. **Воздушно-силовая атлетика** — уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре, фитнесу и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведской стенке, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

Разновидность воздушно-силовой атлетики. Уличный, гетто, спортивный.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Режим дня. Гигиенические

требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Форма одежды, правила поведения.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Правила проведения соревнований по воздушно-силовой атлетике и участие в них.

Спортивное соревнование - организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводится по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программы), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (далее ЕВСК).

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о ОФП.

#### **Практика:**

Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных

препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

### **Специальная физическая подготовка.**

Базовые упражнения: Базовыми называются силовые упражнения, задействующие одновременно две или более мышечных групп. Другая особенность таких элементов — включение в работу сразу нескольких суставов. К таким причисляют висы и подтягивания на планке, используя 2 и 1 руку, раскатку на планке, скручивания на пресс, приседания, отжимания.

Подводящие упражнения: Подводящие упражнения — это вспомогательные движения, более простые, чем основное. Обычно они включают часть двигательного паттерна из основного упражнения или утрированное повторение технически сложного элемента этого упражнения.

Подтягивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшая, бицепс, брахиалис, предплечья. Выполняется в висячем положении. Вися на неподвижной перекладине нужно постараться подтянуть своё тело вверх (до касания грудью или подбородком) перекладины. Представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук. Разновидности — узкий, средний и широкий хват, прямой хват, обратный хват, разнохват.

Отжимания — на полу, на предметах. Базовое физическое упражнение,

выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (предпочтительно), скамьи, стула, стола, стены и т. д. Возможно, с дополнительным отягощением. Гимнастические упоры для отжимания изготовлены в виде ручек для удобного хвата, а нескользящий материал стоек позволяет снаряду устойчиво держать тело при отжимании. Конструкция возвышает туловище, позволяя мышцам сильнее растягиваться, а значит нагружаться, и прорабатывать мышцы торса и плечевого пояса под любым углом. Также упоры снимают нагрузку с суставов, позволяя проворачивать сустав в удобное положение, не вызывая боли.

Висы на перекладине:

Подъем ног в висе - Прорабатывает брюшные мышцы. Различают динамический (подъем и опускание ног) и статический (их удерживание длительное время) виды. неподготовленному человеку будет непросто выполнять «уголок» (неподвижно удерживать ноги под углом  $45^\circ$ ), поэтому лучше остановить свой выбор на динамическом варианте.

Упоры, стойки: Планка - Задействует практически все основные мышцы, и укрепляет позвоночник. Помните, что планка не подразумевает двигательной активности, для получения наилучших результатов, стоять в ней.

Упражнения на пресс: подъем туловища, подъем ног, упражнения на скручивание.

Отжимания. Способствуют укреплению мускулатуры плеч, груди, а также трицепса. Чаще всего, отжимания от пола даются новичкам с большим трудом, поэтому рассмотрим упрощенную модификацию (от скамьи, стены).

Выпады. Помогают накачать ягодицы и четырехглавую мышцу бедра (квадрицепс), можно делать у лестницы или без использования снаряда (как с отягощением, так и без).

Махи. Выполняются около лестницы, и отлично укрепляют ягодичные мышцы и бедра.

Отжимания на брусьях. Позволяют накачать грудь и трицепс. Следует знать

основной принцип: чем шире брусья – тем сильнее нагрузка акцентируется на грудь, чем уже – на трицепс.

Перехваты на рукоходе. Известное многим еще с детства упражнение одно из простейших в освоении. Чтобы его модифицировать или усложнить поменяйте тип хвата с прямого на обратный, или делайте «обратные» перехваты, двигаясь спиной вперед.

### **Техническая подготовка**

**Теория:** общее понятие о технической подготовки

**Практика:**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Подтягивания - Техника выполнения: Особенности есть в каждой вариации подтягивания. Общее только одно - нужно стараться выполнять сначала сведение лопаток, и лишь затем – сгибание локтей.

1. Нужно взяться за перекладину прямым средним хватом на ширине плеч, допускается хват чуть шире – на 2-3 см, но не уже;
2. На высокую перекладину забираются при помощи опоры, или с прыжка. Второй вариант не рекомендуется новичкам, слабые связки которых могут не давать стабильности в плечевом суставе. На низкой перекладине просто повиснуть, согнув ноги в коленях;

3. Для начала нужно стабилизировать в висе лопатки и плечи. Для этого следует перестать раскачиваться, и свести лопатки к позвоночнику так, чтобы плечи как бы «раскрылись» в стороны;
4. После этого выполняется подтягивание – грудная клетка тянется к перекладине, локти сгибаются, и отводятся в стороны. Тело ведется под небольшим углом к перекладине;
5. Как только достигнуто касание перекладины вверху, следует плавно опуститься вниз;
6. Работа происходит в подконтрольном стиле, подъем и опускание корпуса – по дугообразной траектории, прямую линию можно начертить, только если принять за точку отсчета копчик атлета. Плечи описывают дугу каждый раз, когда спортсмен подтягивается и опускается

Отжимания – на полу, на предметах. Принять упор лежа, зафиксировать это положение за счет напряжения мышц живота и ягодиц. Согнуть руки в локтях, опуститься и коснуться грудью пола. Затем, делая выдох, выпрямить руки в локтевых суставах, тем самым приняв исходное положение.

Висы на перекладине: с прямыми или согнутыми руками, на одной или двух руках, с прямыми или согнутыми ногами и т.п. Прорабатывает брюшные мышцы. Различают динамический (подъем и опускание ног) и статический (их удержание длительное время) виды. Неподготовленному человеку будет непросто выполнять «уголок» (неподвижно удерживать ноги под углом  $45^\circ$ ), поэтому лучше остановить свой выбор на динамическом варианте.

Упоры: на полу, на турнике (планка, горизонт, флажок, лягушка и т.п.).

Упражнения на пресс: стоя, лежа; подъем туловища, подъем ног, упражнения на скручивание.

- Упражнения должны выполняться максимально медленно с соблюдением всех правил технички исполнения.

- Крайне не рекомендуется включать в работу мышцы, которые не имеют никакого отношения к прессу. Работать должны только брюшные мышцы.
- Тренироваться можно шесть дней подряд и оставлять один на отдых либо через день. Оба варианта хороши. Главное, учитывать собственный уровень подготовки и возможности подготовки. Все зависит от личных целей. Если тренироваться ежедневно, пресс будет не только качаться, но и укрепляться. В отличие от трех тренировочных дней, при ежедневных занятиях сеты выполняются не на износ, а в течение 20-30 минут в среднем темпе. Такой график не будет сложным для тела.

Выпады. Помогают накачать ягодичцы и четырехглавую мышцу бедра (квадрицепс), можно делать у лестницы или без использования снаряда (как с отягощением, так и без).

Махи. Выполняются около лестницы, и отлично укрепляют ягодичные мышцы и бедра.

Отжимания на брусьях. Позволяют накачать грудь и трицепс. Следует знать основной принцип: чем шире брусья – тем сильнее нагрузка акцентируется на грудь, чем уже – на трицепс.

Перехваты на рукоходе. Известное многим еще с детства упражнение одно из простейших в освоении. Чтобы его модифицировать или усложнить поменяйте тип хвата с прямого на обратный, или делайте «обратные» перехваты, двигаясь спиной вперед.

Закрепление техники выполнения упражнений посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; при нарастающем темпе выполнения, комбинирования упражнений в различных комплексах.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки и проводится педагогом на учебно – тренировочном занятии или в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании обучения. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

п/п	Контрольные упражнения	1 год обучения	2 год обучения
1	Бег 30 м (с)	5,2-5,0	5,0-4,9
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	8-12	13-14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	12-16	18-20
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз) за 20 сек.	16-22	25-27
5	Прыжок в длину с места (см)	150-170	175-190
6	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3-7,1	7,0-6,9
7	Упражнение «Подъем переворотом»	4	6
8	Упражнение «Флажок»	2 сек	4 сек

#### Методические указания по организации и проведению тестирования

1.Бег 30м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

-неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

-участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

-старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

-при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

-использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

-при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

-при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

-при отталкивании ногами поочередно;

-при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

-при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола

(или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

4.Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

-нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни

прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

## 5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий по Программе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: *словесный, наглядный* (показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы) *и практический*. Основным методом подготовки младших школьников является *игровой метод*, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения.

Кроме этого, используются *соревновательный метод*, а также группы *воспитательных методов*, определяющих отношения педагога и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением

практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии: технология игрового обучения, личностно ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, дистанционные образовательные технологии.

Основным средством подготовки в воздушно-силовой атлетике, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ), поэтому используются здоровьесберегающие технологии. Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и общедвигательной подготовки. Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

- сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;

- средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Контрольные занятия проходят в конце учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

## **6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

(материально-техническое обеспечение)

- Зал для организации учебно – тренировочного процесса
- спортивный турник
- маты гимнастические
- шведская стенка

- скакалки гимнастические
- параллельные брусья
- гири
- гантели

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера-преподавателя

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
2. Михайлов С.С. «Спортивная биохимия» // Учебник для вузов и колледжей. Издание 7-е стереотип., М: Советский спорт, 2013 г., 348 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная» / Учебник для вузов. Издание 4-е исправленное и дополненное М.: «Советский спорт». 2012. - 619 с.
4. Басик Т.В. и др. Способ оценки выносливости. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №1. - С.28.
5. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учеб. для вузов. Спб., 2000.
6. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. - Киев, Олимпийская литература, 2000.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - С.58.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002. - С.75.
9. Егорова Н.Г. Силовые упражнения на тренажерах специального типа. // ТиПФК. - 2002. - №2. - С.18.
10. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Калининград, 2000.
11. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология ФВиС: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для студентов институтов ФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 91-118.

**Для обучающихся**

1. Уайд Пол. Тренировочная зона. Питер, 2014
2. Уайд Пол. Тренировочная зона 2. Питер, 2014
3. Цацулин Павел. Гиревой спорт. Питер, 2016
4. Кавалдо Эл, Кавалдо Дэнни. Питер, 2017

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> Федерация спортивной борьбы <http://www.wrestrus.ru/>