Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области

Принята
на педагогическом совете
от 01.09.2026 г.
протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора МБУДОДДТ
р. п. Башмаково
М.С. Рубцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бодибилдинг»

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма реализации программы: очная
Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 14-18 лет
Составитель: Городничев Владимир Алексеевич
педагог дополнительного образования
МБУДОДДТ р.п. Башмаково

р.п. Башмаково, 2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бодибилдинг»

- по содержанию является – *физкультурно-спортивной,*
- по уровню освоения – *разноуровневая,*
- по форме организации - *очной, групповой,*
- по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБУ ДО ДДТ р.п. Башмаково;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДДТ р.п. Башмаково.

Актуальность программы: Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в следующих документах:

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г.,
- Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах федерального и регионального уровней.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью. Приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности,

обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа *актуальна для обучающихся и их родителей*, так как занятия бодибилдингом способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом. Программа ориентирована на формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Таким образом, актуальность данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого подростка (подбор нагрузки, количества подходов, темпа выполнения упражнений). А формирование разноуровневых групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Программа основана на следующих *педагогических принципах*:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- систематичности и последовательности (регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок);
- постоянной обратной связи (непрерывное получение информации в ходе занятия: учащийся – педагог, педагог – учащийся);
- постоянного самоанализа.

Отличительные особенности и новизна данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она ориентирована на подростков с разной степенью физической подготовленности. При разработке программы был учтен передовой опыт подготовки спортсменов-тяжелоатлетов, опыт пограничных видов спорта, в том числе пауэрлифтинга, бодибилдинга. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

Воспитательный потенциал программы.

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих

силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

Цель программы – формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными проемами техники и тактики тяжелой атлетики;
- изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Адресат программы. На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 14 до 18 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Прием обучающихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся.

Наполняемость группы – 15-20 человек.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся. В этом возрасте (14-18 лет) нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Объем и сроки реализации программы.

Объем программы: всего-664 часа

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1-ый год обучения- 184 часа.

2-ой год обучения- 230часов.

3-ий год обучения-230 часов.

Режим занятий: Продолжительность одного учебного занятия стартового уровня(14-15 лет)

1 группа– 2 академических часа (1 академический час равен 45 минутам), занятия проводятся 2 раза в неделю.

2 группа - 1 академический час (1 академический час равен 45 минутам), занятия проводятся 5 раз в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия базового уровня(16-18лет)

3 группа -1 академический час (1 академический час равен 45 минутам), занятия проводятся 5 раз в неделю.

Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Форма обучения - очная.

Предусматриваются следующие формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения: - стартовый уровень (1 год обучения);

- базовый уровень (2 год обучения);

На стартовом уровне происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей обучающихся, укрепление их здоровья, применяются упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовленности, общей выносливости и физической работоспособности, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервномышечной систем. Кроме того, в начальный этап включаются классические упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

На базовом уровне возрастает объем специально-вспомогательных упражнений, продолжается совершенствование техники классических упражнений; на этом этапе уже имеются большие возможности для постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, не ослабляя при этом внимания к всестороннему физическому развитию, направленному на совершенствование скоростно-силовых качеств (бег 60- 100м, прыжки в длину, в высоту, с места, спортивные игры), на развитие общей выносливости (бег 500-1000м).

Планируемые результаты.

Предметные результаты: По окончании стартового уровня учащийся *будет знать:*

- основы гигиены;
- влияние тяжелоатлетического спорта на организм;
- основные правила выполнения режима;
- правила выполнения изученных упражнений;
- технику безопасности.

будет уметь:

- технически правильно выполнять тяжелоатлетические упражнения;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- составлять режим дня.

По окончании базового уровня учащийся

будет знать:

- основы анатомии и физиологии человека;
- правила соревнований и судейства;
- способы восстановления организма;

будет уметь:

- правильно распределять нагрузку в тренировочном цикле;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррегирующих и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья;
- владеть спортивной терминологией;
- владеть навыками судейства и инструкторской деятельности;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Метапредметные результаты:

- научится самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

Личностные результаты:

- будут сформированы навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности;
- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию;
- принятие и реализация ценностей здорового образа жизни;
- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;
- непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей;
- положительное представление о себе, адекватная самооценка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Уровни программ		
		Стартовый	Базовый	
		1 год	1 год	2 год
1.	Вводное занятие	**2**	**2**	**2**
2.	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.	22	22	**10**
3.	Спортивная физиология и Гигиена	50	50	**20**
4.	Психологическая Подготовка	30	30	**20**
5.	ОФП	45	45	**60**
6.	СФП	**19**	**45**	**60**
7.	Силовая подготовка	**16**	**36**	**58**
	Всего часов на каждом году обучения	**184**	**230**	**230**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**				
	Инструктаж по технике безопасности	2	1	**1**	Опрос, тренировочное занятие
2.	**Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.**	10	5	**5**	Беседа, индивид. проектная работа
3.	**Спортивная физиология и Гигиена.**	20	10	**10**	Беседа, индивид. проектная работа
4.	**Психологическая Подготовка.**	20	10	**10**	Беседа, индивид. проектная работа
5.	**ОФП**				
5.1	Строевые упражнения.	2	1	**1**	Нормативы ОФП
5.2	Движение.	2	1	**1**	Мониторинг
5.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	1	**1**	Мониторинг
5.4	Упражнения для шеи и туловища.	2	1	**1**	Мониторинг
5.6	Упражнения для ног.	2	1	**1**	Мониторинг
5.7	Упражнения для всех частей тела.	2	1	**1**	Мониторинг
5.8	Общеразвивающие упражнения с предметом.	2	1	**1**	Мониторинг
5.9	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	**1**	Мониторинг
5.10	Упражнения из акробатики.	2	1	**1**	Мониторинг

5.11	Легкая атлетика.	2	1	**1**	Мониторинг
5.12	Спортивные игры.	2	1	**1**	Мониторинг
5.13	Подвижные игры.	18	1	**17**	Мониторинг
6.	**СФП**				
6.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.2	Упражнения для шеи и туловища	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.3	Упражнения для ног	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.4	Упражнения для всех частей тела	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.5	Разноименные движения на координацию	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.6	Упражнения на формирование правильной осанки	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.7	Упражнения на растягивание и расслабление	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.8	Упражнения с сопротивлением партнера	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.9	Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.10	Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.11	Упражнения с гантелями и гирями	**2**	**1**	**1**	Мониторинг

					Сдача контр. нормативов.
6.12	Упражнения рук и плечевого пояса	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.13	Упражнения для шеи и туловища	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.14	Упражнения для ног	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.15	Упражнения для всех частей тела	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.16	Техника гиревого спорта (рывок, толчок)	**19**	**1**	**18**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.	**Силовая подготовка**				
7.1	Упражнения на тренажерах.	**2**	1	1	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.2	Принципы работы на блочных тренажерах	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.3	Упражнения на тренажере «Кроссовер»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.4	Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.5	Упражнения на тренажере «Тяга снизу»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.6	Упражнения на тренажере «Бабочка»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр.

					нормативов.
7.7	Упражнения на тренажере «Жим ногами» .	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.8	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.9	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.10	Упражнения на многофункциональном тренажере	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.11	Упражнения со штангой.	2	1	1	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.12	Упражнения для мышц груди	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.13	Упражнения для мышц спины	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.14	Упражнения для дельтовидных мышц	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.15	Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.16	Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.17	Упражнения для мышц голени	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.18	Техника пауэрлифтинга.	2	1	1	Мониторинг

					Сдача контр. нормативов.
7.12	Приседание со штангой	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.20	Жим лѐжа	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.21	Становая тяга	**1**	**-**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.22	Силовые эстафеты	**1**	**-**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
	Итого	**184**	**74**	**110**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Введение в образовательную программу.

1.1.Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности.

Практика: плановое проведение эвакуации.

Контроль: Правильность выполнения техники пожарной безопасности при возможном ЧС.

2.Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.

Теория: Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства.

Практика: Индивидуальная проектная работа.

Контроль: Проверка домашнего задания

3. Спортивная физиология и Гигиена.

Теория: Возрастные особенности физического развития.

Практика: Оценка физического развития. Оценка тренировочных нагрузок.

Составление режима дня, плана закаливания.

Контроль: Анализ составленных режимов дня, планов закаливания. Знание основ возрастной физиологии, гигиены.

4. Психологическая подготовка.

Теория: Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Практика: Психологическая игры.

Контроль: Умение управлять собственными эмоциями.

5.Общая физическая подготовка.

5.1.Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Выполнение команд.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.2. Движение.

Теория: Движение.

Практика: строевой шаг, обычный, бег: на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.4. Упражнения для шеи и туловища.

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.5. Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.6. Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.7. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Теория: Общеразвивающие упражнения с предметом.

Практика: Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.8. Упражнения из акробатики.

Теория: Упражнения из акробатики.

Практика: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.9. Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика.

Практика: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.10. Спортивные игры.

Теория: Спортивные игры.

Практика: Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.11. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

6.Специальная физическая подготовка.

6.1Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Подтягивания на перекладине различными хватами, сгибание – разгибание рук в упоре на полу, на брусьях**.**

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.2.Упражнения для шеи и туловища

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: Поднимание туловища из положения лежа, гиперэкстензии, упоры на гимнастической стенке, статические положения(планка в различных вариациях), борцовский мост.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.3.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Приседания на двух ногах, на одной ноге, приседания с выпрыгиваниями, прыжки в длину и высоту с места.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.4.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Комплексные многосуставные упражнения, включающие в работу сразу несколько частей тела. Прыжки, бег, бег с преодолением препятствий.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.5.Разноименные движения на координацию.

Теория: Разноименные движения на координацию.

Практика: Упражнения с ассиметричными движениями рук, ног, ходьба и бег в усложненных условиях.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6**.6.Упражнения на формирование правильной осанки.**

Теория: Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Упражнения на мышцы «кора».

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.7. Упражнения на растягивание и расслабление.

Теория: Упражнения на растягивание и расслабление.

Практика: Висы на перекладине, различные шпагаты. Полу шпагаты, махи ногами.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.8.Упражнения с сопротивлением партнера.

Теория: Упражнения с сопротивлением партнера.

Практика: Бег, толкая партнера в спину, бег спиной вперед, одновременно потянув на себя партнера, сгибание-разгибание рук, упираясь в руки партнера и преодолевая его сопротивление.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.9.Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Теория: Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Практика: Приседания с грифом штанги на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, Становая тяга с грифом штанги, или с гимнастической палкой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.10.Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Практика: Висы, упоры. Подтягивания, сгибания-разгибания рук на брусьях, подъемы силой, переворотом.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.11. Упражнения с гантелями и гирями.

Теория: Упражнения с гантелями и гирями.

Практика: Рывок и толчок гирь.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.12.Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Жимы гантелей стоя, лежа на скамье, сгибание рук, разгибание рук , подъемы рук в стороны, вперед, в наклоне назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.13.Упражнения для шеи и туловища.

Теория: **Упражнения для шеи и туловища**.

Практика: Вращательные движения головой, наклоны головы, борцовские мосты.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.14.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Бег, прыжки, приседания, выпады, подъемы на носки.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.15.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Стойки на голове, стойка на руках, упражнения на брусьях, гимнастической перекладине.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.16.Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Теория: Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Практика: Исходное положение, подъемы на грудь, толчок одной рукой, двумя руками, махи с гирей.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7. Силовая подготовка

7.1. Упражнения на тренажерах.

Теория: Упражнения на тренажерах.

Практика: Исходное положение. Понятие о тренажере. Виды упражнений на тренажере.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.2.Принципы работы на блочных тренажерах.

Теория: Принципы работы на блочных тренажерах.

Практика: Количество, подходов и повторений в упражнении, подбор веса отягощения.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.3.Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Теория: Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.4. Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.5. Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Практика: Тяга блока к подбородку, сгибания рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.6. Упражнения на тренажере «Бабочка».

Теория: Упражнения на тренажере «Бабочка».

Практика: Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.7. Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Теория: Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Практика: Жим платформы двумя ногами, одной ногой, подъемы носками ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.8. Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Практика: Сгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.9. Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Практика: Разгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.10. Упражнения на многофункциональном тренажере.

Теория: Упражнения на многофункциональном тренажере.

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.11.Упражнения со штангой.

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс. Тяга блока к подбородку, сгибания

рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне. Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.12. Упражнения для мышц груди.

Теория: Упражнения для мышц груди.

Практика: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, на наклонной скамье, пулловер со штангой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.13. Упражнения для мышц спины

Теория: Упражнения для мышц спины.

Практика: Становая тяга, тяга в наклоне, шраги.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.14. Упражнения для дельтовидных мышц.

Теория: Упражнения для дельтовидных мышц.

Практика: Жим стоя с груди, сидя с груди, тяга к подбородку, подъемы в стороны.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.15. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Теория: Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Практика: Сгибания рук, сгибания обратным хватом, «французский жим» лежа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.16. Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Теория: Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Практика: Приседания со штангой на плечах, на груди, полуприседы, выпады.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.17. Упражнения для мышц голени.

Теория: Упражнения для мышц голени.

Практика: Подъемы на носки стоя, сидя, ходьба на носках.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.18. Техника пауэрлифтинга.

Теория: Техника пауэрлифтинга.

Практика: Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.19. Приседание со штангой.

Теория: Приседание со штангой.

Практика: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.20. Жим лёжа.

Теория: Жим лёжа.

Практика: Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.21. Становая тяга.

Теория: Становая тяга.

Практика: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.22.Силовые эстафеты.

Теория: Силовые эстафеты.

Практика: Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Начальная подготовка, комплекс №1

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Жим ногами	3	20
3.	Сгибание ног в тренажере	3	20
4.	Подъемы на носки со штангой на плечах	3	25
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
6.	Тяга штанги к поясу в наклоне	3	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя подъемы штанги на бицепс	3	20
9.	Французский жим лежа на горизонтальной скамье	3	20
10.	Скручивания туловища лежа	3	25

Базовая подготовка, раздельный тренинг, комплекс № 2

Грудь, спина, плечи

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	3	20
2.	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	2	20
3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
4.	Тяга штанги к поясу в наклоне обратным хватом	3	20
5.	Тяга блока за голову	3	20
6.	Тяга гантели одной рукой в упоре на колене	2	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя, подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
9.	Стоя в наклоне подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
10.	В висе поднимание ног	3	Макс.

Базовая подготовка, комплекс № 3

Ноги, бицепс, трицепс.

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Выпады со штангой на плечах	2	20
3.	Разгибание ног в тренажере	3	20
4.	Румынская тяга	3	20
5.	Подъемы на носки стоя со штангой на плечах	3	25
6.	Подъемы со штангой на бицепс стоя	3	20
7.	Сгибание рук со штангой стоя обратным хватом	2	20
8.	Сидя, попеременные подъемы гантелей на бицепс	2	20
9.	Калифорнийский жим лежа	3	20
10.	Разгибания рук на блоке	2	20
11.	Скручивания туловища	3	25

Силовая подготовка. комплекс № 4

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	7	12,10,8,6,4,2,2
2.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье	3	6
3.	Приседания со штангой на плечах	4	6
4.	Румынская тяга	3	6
5.	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе	3	6
6.	Французский жим лежа	3	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа груз на груди	3	12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы

					аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**				
	Инструктаж по технике безопасности	2	1	**1**	Опрос, тренир. занятие
2.	**Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.**	22	10	**12**	Беседа, индивид. проектная работа
3.	**Спортивная физиология и Гигиена.**	50	20	**30**	Беседа, индивид. проектная работа
4.	**Психологическая Подготовка.**	30	20	**10**	Беседа, индивид. проектная работа
5.	**ОФП**				
5.1	Строевые упражнения.	3	2	**1**	Нормативы ОФП
5.2	Движение.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.4	Упражнения для шеи и туловища.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.6	Упражнения для ног.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы

					ОФП
5.7	Упражнения для всех частей тела.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.8	Общеразвивающие упражнения с предметом.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.9	Упражнения на гимнастических снарядах.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.10	Упражнения из акробатики.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.11	Легкая атлетика.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.12	Спортивные игры.	6	2	**4**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.13	Подвижные игры.	6	2	**4**	Мониторинг Нормативы ОФП
6.	**СФП**				
6.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.2	Упражнения для шеи и туловища	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.3	Упражнения для ног	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.4	Упражнения для всех частей тела	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.

6.5	Разноименные движения на координацию	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.6	Упражнения на формирование правильной осанки	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.7	Упражнения на растягивание и расслабление	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.8	Упражнения с сопротивлением партнера	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.9	Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.10	Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.11	Упражнения с гантелями и гирями	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.12	Упражнения рук и плечевого пояса	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.13	Упражнения для ног	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.14	Техника гиревого спорта (рывок, толчок)	**6**	**1**	**5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.	**Силовая подготовка**				
7.1	Упражнения на тренажерах.	**1**	-	1	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.2	Принципы работы на блочных тренажерах	**1**	**1**	**-**	Мониторинг

					Сдача контр. нормативов.
7.3	Упражнения на тренажере «Кроссовер»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.4	Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.5	Упражнения на тренажере «Тяга снизу»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.6	Упражнения на тренажере «Бабочка»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.7	Упражнения на тренажере «Жим ногами» .	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.8	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.9	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.10	Упражнения на многофункциональном тренажере	**1**	**1**	**-**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.11	Упражнения со штангой.	1	1	-	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.12	Упражнения для мышц груди	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.13	Упражнения для мышц спины	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.

7.14	Упражнения для дельтовидных мышц	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.15	Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.16	Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.17	Упражнения для мышц голени	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.18	Техника пауэрлифтинга.	1	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.19	Приседание со штангой	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.20	Жим лѐжа	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.21	Становая тяга	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.22	Силовые эстафеты	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
	Итого	**230**	**98**	**132**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Введение в образовательную программу.

1.1.Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности.

Практика: плановое проведение эвакуации.

Контроль: Правильность выполнения техники пожарной безопасности при возможном ЧС.

2.Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.

Теория: Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства.

Практика: Индивидуальная проектная работа.

Контроль: Проверка домашнего задания

3. Спортивная физиология и Гигиена.

Теория: Возрастные особенности физического развития.

Практика: Оценка физического развития. Оценка тренировочных нагрузок. Составление режима дня, плана закаливания.

Контроль: Анализ составленных режимов дня, планов закаливания. Знание основ возрастной физиологии, гигиены.

4. Психологическая подготовка.

Теория: Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Практика: Психологическая игры.

Контроль: Умение управлять собственными эмоциями.

5.Общая физическая подготовка.

5.1.Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Выполнение команд.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.2. Движение.

Теория: Движение.

Практика: строевой шаг, обычный, бег: на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.4. Упражнения для шеи и туловища.

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.5. Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.6. Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.7. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Теория: Общеразвивающие упражнения с предметом.

Практика: Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.8. Упражнения из акробатики.

Теория: Упражнения из акробатики.

Практика: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.9. Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика.

Практика: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.10. Спортивные игры.

Теория: Спортивные игры.

Практика: Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.11. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

6.Специальная физическая подготовка.

6.1Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Подтягивания на перекладине различными хватами, сгибание – разгибание рук в упоре на полу, на брусьях**.**

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.2.Упражнения для шеи и туловища

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: Поднимание туловища из положения лежа, гиперэкстензии, упоры на гимнастической стенке, статические положения(планка в различных вариациях), борцовский мост.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.3.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Приседания на двух ногах, на одной ноге, приседания с выпрыгиваниями, прыжки в длину и высоту с места.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.4.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Комплексные многосуставные упражнения, включающие в работу сразу несколько частей тела. Прыжки, бег, бег с преодолением препятствий.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.5.Разноименные движения на координацию.

Теория: Разноименные движения на координацию.

Практика: Упражнения с ассиметричными движениями рук, ног, ходьба и бег в усложненных условиях.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6**.6.Упражнения на формирование правильной осанки.**

Теория: Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Упражнения на мышцы «кора».

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.7. Упражнения на растягивание и расслабление.

Теория: Упражнения на растягивание и расслабление.

Практика: Висы на перекладине, различные шпагаты. Полу шпагаты, махи ногами.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.8.Упражнения с сопротивлением партнера.

Теория: Упражнения с сопротивлением партнера.

Практика: Бег, толкая партнера в спину, бег спиной вперед, одновременно потянув на себя партнера, сгибание-разгибание рук, упираясь в руки партнера и преодолевая его сопротивление.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.9.Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Теория: Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Практика: Приседания с грифом штанги на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, Становая тяга с грифом штанги, или с гимнастической палкой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.10.Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Практика: Висы, упоры. Подтягивания, сгибания-разгибания рук на брусьях, подъемы силой, переворотом.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.11. Упражнения с гантелями и гирями.

Теория: Упражнения с гантелями и гирями.

Практика: Рывок и толчок гирь.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.12.Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Жимы гантелей стоя, лежа на скамье, сгибание рук, разгибание рук , подъемы рук в стороны, вперед, в наклоне назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.13.Упражнения для шеи и туловища.

Теория: **Упражнения для шеи и туловища**.

Практика: Вращательные движения головой, наклоны головы, борцовские мосты.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.14.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Бег, прыжки, приседания, выпады, подъемы на носки.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.15.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Стойки на голове, стойка на руках, упражнения на брусьях, гимнастической перекладине.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.16.Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Теория: Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Практика: Исходное положение, подъемы на грудь, толчок одной рукой, двумя руками, махи с гирей.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7. Силовая подготовка

7.1. Упражнения на тренажерах.

Теория: Упражнения на тренажерах.

Практика: Исходное положение. Понятие о тренажере. Виды упражнений на тренажере.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.2.Принципы работы на блочных тренажерах.

Теория: Принципы работы на блочных тренажерах.

Практика: Количество, подходов и повторений в упражнении, подбор веса отягощения.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.3.Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Теория: Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.4. Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.5. Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Практика: Тяга блока к подбородку, сгибания рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.6. Упражнения на тренажере «Бабочка».

Теория: Упражнения на тренажере «Бабочка».

Практика: Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.7. Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Теория: Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Практика: Жим платформы двумя ногами, одной ногой, подъемы носками ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.8. Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Практика: Сгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.9. Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Практика: Разгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.10. Упражнения на многофункциональном тренажере.

Теория: Упражнения на многофункциональном тренажере.

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.11.Упражнения со штангой.

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс. Тяга блока к подбородку, сгибания рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне. Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.12. Упражнения для мышц груди.

Теория: Упражнения для мышц груди.

Практика: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, на наклонной скамье, пулловер со штангой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.13. Упражнения для мышц спины

Теория: Упражнения для мышц спины.

Практика: Становая тяга, тяга в наклоне, шраги.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.14. Упражнения для дельтовидных мышц.

Теория: Упражнения для дельтовидных мышц.

Практика: Жим стоя с груди, сидя с груди, тяга к подбородку, подъемы в стороны.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.15. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Теория: Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Практика: Сгибания рук, сгибания обратным хватом, «французский жим» лежа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.16. Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Теория: Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Практика: Приседания со штангой на плечах, на груди, полуприседы, выпады.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.17. Упражнения для мышц голени.

Теория: Упражнения для мышц голени.

Практика: Подъемы на носки стоя, сидя, ходьба на носках.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.18. Техника пауэрлифтинга.

Теория: Техника пауэрлифтинга.

Практика: Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.19. Приседание со штангой.

Теория: Приседание со штангой.

Практика: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.20. Жим лёжа.

Теория: Жим лёжа.

Практика: Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.21. Становая тяга.

Теория: Становая тяга.

Практика: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.22.Силовые эстафеты.

Теория: Силовые эстафеты.

Практика: Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Начальная подготовка, комплекс №1

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Жим ногами	3	20
3.	Сгибание ног в тренажере	3	20
4.	Подъемы на носки со штангой на плечах	3	25
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
6.	Тяга штанги к поясу в наклоне	3	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя подъемы штанги на бицепс	3	20
9.	Французский жим лежа на горизонтальной скамье	3	20
10.	Скручивания туловища лежа	3	25

Базовая подготовка, раздельный тренинг, комплекс № 2

Грудь, спина, плечи

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	3	20

2.	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	2	20
3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
4.	Тяга штанги к поясу в наклоне обратным хватом	3	20
5.	Тяга блока за голову	3	20
6.	Тяга гантели одной рукой в упоре на колене	2	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя, подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
9.	Стоя в наклоне подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
10.	В висе поднимание ног	3	Макс.

Базовая подготовка, комплекс № 3

Ноги, бицепс, трицепс.

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Выпады со штангой на плечах	2	20
3.	Разгибание ног в тренажере	3	20
4.	Румынская тяга	3	20
5.	Подъемы на носки стоя со штангой на плечах	3	25
6.	Подъемы со штангой на бицепс стоя	3	20
7.	Сгибание рук со штангой стоя обратным хватом	2	20
8.	Сидя, попеременные подъемы гантелей на бицепс	2	20
9.	Калифорнийский жим лежа	3	20
10.	Разгибания рук на блоке	2	20
11.	Скручивания туловища	3	25

Силовая подготовка. комплекс № 4

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	7	12,10,8,6,4,2,2
2.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной	3	6

	скамье		
3.	Приседания со штангой на плечах	4	6
4.	Румынская тяга	3	6
5.	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе	3	6
6.	Французский жим лежа	3	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа груз на груди	3	12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**				
	Инструктаж по технике безопасности	2	1	**1**	Опрос, тренир. занятие
2.	**Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.**	22	10	**12**	Беседа, индивид. проектная работа
3.	**Спортивная физиология и Гигиена.**	50	20	**30**	Беседа, индивид. проектная работа
4.	**Психологическая Подготовка.**	30	20	**10**	Беседа, индивид. проектная работа
5.	**ОФП**				
5.1	Строевые упражнения.	3	2	**1**	Нормативы ОФП
5.2	Движение.	3	2	**1**	Мониторинг

					Нормативы ОФП
5.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.4	Упражнения для шеи и туловища.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.6	Упражнения для ног.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.7	Упражнения для всех частей тела.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.8	Общеразвивающие упражнения с предметом.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.9	Упражнения на гимнастических снарядах.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.10	Упражнения из акробатики.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.11	Легкая атлетика.	3	2	**1**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.12	Спортивные игры.	6	2	**4**	Мониторинг Нормативы ОФП
5.13	Подвижные игры.	6	2	**4**	Мониторинг Нормативы ОФП
6.	**СФП**				
6.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр.

					нормативов.
6.2	Упражнения для шеи и туловища	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.3	Упражнения для ног	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.4	Упражнения для всех частей тела	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.5	Разноименные движения на координацию	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.6	Упражнения на формирование правильной осанки	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.7	Упражнения на растягивание и расслабление	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.8	Упражнения с сопротивлением партнера	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.9	Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.10	Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.11	Упражнения с гантелями и гирями	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.12	Упражнения рук и плечевого пояса	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
6.13	Упражнения для ног	**3**	**1**	**2**	Мониторинг

					Сдача контр. нормативов.
6.14	Техника гиревого спорта (рывок, толчок)	**6**	**1**	**5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.	**Силовая подготовка**				
7.1	Упражнения на тренажерах.	**1**	-	1	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.2	Принципы работы на блочных тренажерах	**1**	**1**	**-**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.3	Упражнения на тренажере «Кроссовер»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.4	Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.5	Упражнения на тренажере «Тяга снизу»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.6	Упражнения на тренажере «Бабочка»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.7	Упражнения на тренажере «Жим ногами» .	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.8	Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.9	Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.10	Упражнения на многофункциональном тренажере	**1**	**1**	**-**	Мониторинг Сдача контр.

					нормативов.
7.11	Упражнения со штангой.	1	1	-	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.12	Упражнения для мышц груди	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.13	Упражнения для мышц спины	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.14	Упражнения для дельтовидных мышц	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.15	Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.16	Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.17	Упражнения для мышц голени	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.18	Техника пауэрлифтинга.	1	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.19	Приседание со штангой	**1**	**0.5**	**0.5**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.20	Жим лѐжа	**3**	**1**	**2**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.21	Становая тяга	**2**	**1**	**1**	Мониторинг Сдача контр. нормативов.
7.22	Силовые эстафеты	**2**	**1**	**1**	Мониторинг

					Сдача контр. нормативов.
	Итого	**230**	**98**	**132**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Введение в образовательную программу.

1.1.Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности.

Практика: плановое проведение эвакуации.

Контроль: Правильность выполнения техники пожарной безопасности при возможном ЧС.

2.Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.

Теория: Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства.

Практика: Индивидуальная проектная работа.

Контроль: Проверка домашнего задания

3. Спортивная физиология и Гигиена.

Теория: Возрастные особенности физического развития.

Практика: Оценка физического развития. Оценка тренировочных нагрузок. Составление режима дня, плана закаливания.

Контроль: Анализ составленных режимов дня, планов закаливания. Знание основ возрастной физиологии, гигиены.

4. Психологическая подготовка.

Теория: Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Практика: Психологическая игры.

Контроль: Умение управлять собственными эмоциями.

5.Общая физическая подготовка.

5.1.Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Выполнение команд.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.2. Движение.

Теория: Движение.

Практика: строевой шаг, обычный, бег: на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.4. Упражнения для шеи и туловища.

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.5. Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.6. Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.7. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Теория: Общеразвивающие упражнения с предметом.

Практика: Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.8. Упражнения из акробатики.

Теория: Упражнения из акробатики.

Практика: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.9. Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика.

Практика: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.10. Спортивные игры.

Теория: Спортивные игры.

Практика: Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

5.11. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов ОФП.

6.Специальная физическая подготовка.

6.1Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Подтягивания на перекладине различными хватами, сгибание – разгибание рук в упоре на полу, на брусьях**.**

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.2.Упражнения для шеи и туловища

Теория: Упражнения для шеи и туловища.

Практика: Поднимание туловища из положения лежа, гиперэкстензии, упоры на гимнастической стенке, статические положения(планка в различных вариациях), борцовский мост.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.3.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Приседания на двух ногах, на одной ноге, приседания с выпрыгиваниями, прыжки в длину и высоту с места.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.4.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Комплексные многосуставные упражнения, включающие в работу сразу несколько частей тела. Прыжки, бег, бег с преодолением препятствий.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.5.Разноименные движения на координацию.

Теория: Разноименные движения на координацию.

Практика: Упражнения с ассиметричными движениями рук, ног, ходьба и бег в усложненных условиях.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6**.6.Упражнения на формирование правильной осанки.**

Теория: Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Упражнения на мышцы «кора».

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.7. Упражнения на растягивание и расслабление.

Теория: Упражнения на растягивание и расслабление.

Практика: Висы на перекладине, различные шпагаты. Полу шпагаты, махи ногами.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.8.Упражнения с сопротивлением партнера.

Теория: Упражнения с сопротивлением партнера.

Практика: Бег, толкая партнера в спину, бег спиной вперед, одновременно потянув на себя партнера, сгибание-разгибание рук, упираясь в руки партнера и преодолевая его сопротивление.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.9.Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Теория: Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Практика: Приседания с грифом штанги на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, Становая тяга с грифом штанги, или с гимнастической палкой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.10.Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на брусьях перекладине, гимнастической стенке.

Практика: Висы, упоры. Подтягивания, сгибания-разгибания рук на брусьях, подъемы силой, переворотом.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.11. Упражнения с гантелями и гирями.

Теория: Упражнения с гантелями и гирями.

Практика: Рывок и толчок гирь.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.12.Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Жимы гантелей стоя, лежа на скамье, сгибание рук, разгибание рук , подъемы рук в стороны, вперед, в наклоне назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.13.Упражнения для шеи и туловища.

Теория: **Упражнения для шеи и туловища**.

Практика: Вращательные движения головой, наклоны головы, борцовские мосты.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.14.Упражнения для ног.

Теория: Упражнения для ног.

Практика: Бег, прыжки, приседания, выпады, подъемы на носки.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.15.Упражнения для всех частей тела.

Теория: Упражнения для всех частей тела.

Практика: Стойки на голове, стойка на руках, упражнения на брусьях, гимнастической перекладине.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

6.16.Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Теория: Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Практика: Исходное положение, подъемы на грудь, толчок одной рукой, двумя руками, махи с гирей.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7. Силовая подготовка

7.1. Упражнения на тренажерах.

Теория: Упражнения на тренажерах.

Практика: Исходное положение. Понятие о тренажере. Виды упражнений на тренажере.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.2.Принципы работы на блочных тренажерах.

Теория: Принципы работы на блочных тренажерах.

Практика: Количество, подходов и повторений в упражнении, подбор веса отягощения.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.3.Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Теория: Упражнения на тренажере «Кроссовер».

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.4. Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга верхняя».

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.5. Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Теория: Упражнения на тренажере «Тяга снизу».

Практика: Тяга блока к подбородку, сгибания рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.6. Упражнения на тренажере «Бабочка».

Теория: Упражнения на тренажере «Бабочка».

Практика: Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.7. Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Теория: Упражнения на тренажере «Жим ногами».

Практика: Жим платформы двумя ногами, одной ногой, подъемы носками ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.8. Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Сгибание ног».

Практика: Сгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.9. Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Теория: Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Практика: Разгибание ног.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.10. Упражнения на многофункциональном тренажере.

Теория: Упражнения на многофункциональном тренажере.

Практика: Сведение рук перед собой, отведение руки в сторону, концентрированные сгибания рук.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.11.Упражнения со штангой.

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Сидя тяга грифа к груди широким, узким хватом, тяга грифа за голову, разгибания рук книзу на трицепс. Тяга блока к подбородку, сгибания рук, отведение руки в сторону, тяга к поясу в наклоне. Сведение перед собой, отведение рук назад.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.12. Упражнения для мышц груди.

Теория: Упражнения для мышц груди.

Практика: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, на наклонной скамье, пулловер со штангой.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.13. Упражнения для мышц спины

Теория: Упражнения для мышц спины.

Практика: Становая тяга, тяга в наклоне, шраги.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.14. Упражнения для дельтовидных мышц.

Теория: Упражнения для дельтовидных мышц.

Практика: Жим стоя с груди, сидя с груди, тяга к подбородку, подъемы в стороны.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.15. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Теория: Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).

Практика: Сгибания рук, сгибания обратным хватом, «французский жим» лежа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.16. Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Теория: Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Практика: Приседания со штангой на плечах, на груди, полуприседы, выпады.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.17. Упражнения для мышц голени.

Теория: Упражнения для мышц голени.

Практика: Подъемы на носки стоя, сидя, ходьба на носках.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.18. Техника пауэрлифтинга.

Теория: Техника пауэрлифтинга.

Практика: Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.19. Приседание со штангой.

Теория: Приседание со штангой.

Практика: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.20. Жим лёжа.

Теория: Жим лёжа.

Практика: Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.21. Становая тяга.

Теория: Становая тяга.

Практика: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

7.22.Силовые эстафеты.

Теория: Силовые эстафеты.

Практика: Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Контроль: Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Начальная подготовка, комплекс №1

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Жим ногами	3	20
3.	Сгибание ног в тренажере	3	20
4.	Подъемы на носки со штангой на плечах	3	25
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
6.	Тяга штанги к поясу в наклоне	3	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя подъемы штанги на бицепс	3	20

9.	Французский жим лежа на горизонтальной скамье	3	20
10.	Скручивания туловища лежа	3	25

Базовая подготовка, раздельный тренинг, комплекс № 2

Грудь, спина, плечи

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	3	20
2.	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	2	20
3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	20
4.	Тяга штанги к поясу в наклоне обратным хватом	3	20
5.	Тяга блока за голову	3	20
6.	Тяга гантели одной рукой в упоре на колене	2	20
7.	Жим штанги с груди стоя	3	20
8.	Стоя, подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
9.	Стоя в наклоне подъемы рук с гантелями в стороны	3	20
10.	В висе поднимание ног	3	Макс.

Базовая подготовка, комплекс № 3

Ноги, бицепс, трицепс.

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	20
2.	Выпады со штангой на плечах	2	20
3.	Разгибание ног в тренажере	3	20
4.	Румынская тяга	3	20
5.	Подъемы на носки стоя со штангой на плечах	3	25
6.	Подъемы со штангой на бицепс стоя	3	20
7.	Сгибание рук со штангой стоя обратным хватом	2	20
8.	Сидя, попеременные подъемы гантелей на бицепс	2	20
9.	Калифорнийский жим лежа	3	20

10.	Разгибания рук на блоке	2	20
11.	Скручивания туловища	3	25

Силовая подготовка. комплекс № 4

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	7	12,10,8,6,4,2,2
2.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье	3	6
3.	Приседания со штангой на плечах	4	6
4.	Румынская тяга	3	6
5.	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе	3	6
6.	Французский жим лежа	3	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа груз на груди	3	12

Комплекс организационно педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Количество учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год обучения СТАРТОВЫЙ	1 сентября 2023	31 августа 2024	46	230	184	2 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения БАЗОВЫЙ	1 сентября 2023	31 августа 2024	46	230	460	5 раз в неделю по 1 часу
2 год обучения БАЗОВЫЙ	1 сентября 2023	31 августа 2024	46	230	460	5 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы.

Учебное помещение для занятий бодибилдингом соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), предусмотрено установка тренировочного оборудования.

Информационно-методические условия.

Во время занятий педагог использует разные формы организации деятельности с детьми.

Основная форма – тренировочное занятие, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы.

Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой движений, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия.

Наглядные методы.

Показ упражнения квалифицированными
исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Практические методы.

Упражнения, многократные повторения, игры,

соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники движения проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение движения в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники в целом.

Для *игрового метода* характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы «Бодибилдинг»тренажерный зал «Спартак»

находящийся по адресу- Башмаково ул. Советская, 5, оснащен следующим оборудованием:

1. Комната для занятий на тренажерах.
2. Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг.
3. Стойки под штанги: для приседа, для жима лёжа, для хранения грифов. Разобранные гантели.
4. Гантельный ряд от 2 до 25 кг. Гири: 16, 24, 32 кг.
5. Перекладина, брусья.
6. Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, гимнастические палки, обручи, эспандеры, скакалки.
7. Тренажёрные пояса и ремни.
8. Резиновое или специальное покрытие пола в спортзале.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Мячи: набивной, баскетбольный футбольный, волейбольный.
12. Зеркала.
13. Аудиосистема (магнитофон).

Дидактическое обеспечение

1. Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация).
2. Плакаты.
3. Фотографии выдающихся и заслуженных спортсменов.
4. Журналы спортивной тематики («библиотека зала»).
5. Схемы выполнения упражнений.
6. Видеофильмы – записи конкурсов и соревнований

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи тренировок ведущих атлетов мирового бодибилдинга, методы тренировок, соревнования ведущих атлетов.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования-Петрухин Игорь Владимирович.

Формы аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Работы детей, соответствующие основным требованиям, представляются на выставках внутри объединения, выставках учреждения, районных, республиканских, международных выставках, а также используются в оформлении кабинетов.

Оценочные материалы. По контрольным испытаниям содержит методику проведения по физической, специальной, технической, тактической и интегральной подготовке, а также качественные и количественные требования.

В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы.

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Начальная подготовка	Наблюдение	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).
Базовая подготовка	Наблюдение	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).
Силовая подготовка	Наблюдение	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).

Методические материалы.

Разделы	Литература
офп	- Гейер Игорь, Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel 1970, декабрь

сфп	- Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
Силовая подготовка	- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977 -Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9

Рабочая программа воспитания.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической полготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

В коллективе спортсмен развивается всесторонне. Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений; - развитие специфических чувств – « чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения

рывка и толчка»; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру.

К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используется методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств;

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость;

В заключительной части- способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

1.Характеристика объединения «Бодибилдинг»

Деятельность объединения «Бодибилдинг»***:*** приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование внутренних мотивов, развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
Имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Бодибилдинг» составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 14 до 18 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2.Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: Формирования культуры здорового образа жизни и физической активности обучающихся, использование полученных знании в повседневной жизни. Создание условий для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физическом воспитании для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни,

- оздоровление детей и повышение уровня их физической подготовленности;

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям для достижения результатов;

-формирование потребности стойкого интереса к занятиям;

Результат воспитания: Привлечение детей к здоровому образу жизни. Воспитание силы воли, ответственности, формирования правильных жизненных установок. Трудолюбие, позитивное отношения к спорту.

3. **Работа с коллективом обучающихся.**

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБУДО ДДТ р.п.Башмаково	01.10.2023-14.10.2024	
2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и решения текущих проблем.	01.10-15.10.2023	
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.

Начальная подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Базовая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. круговой, повторный, попеременный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Силовая подготовка	Объяснение, практическое занятие, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования,

Список литературы

Нормативная литература

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273.
- Концепция развития системы дополнительного образования детей до 2020г. от 4 сентября 2014г. №1726-р
- Конвенция ООН о правах ребенка (Нью – Йорк, 20 ноября 1989 г.)
- Конституция РФ от 12 декабря 1993 г.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. №729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12, 17,21)

- СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Основная и дополнительная учебная литература

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
- Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
- Гейер Игорь, Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel 1970, декабрь
-Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
- Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
-Завьялов И.В./Жим лежа// «Мир Силы» 2000№1
- Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977№2
-Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
- Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
- Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лѐжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

Приложение.

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале:

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: — травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; — травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихсяиз тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Приложение 2.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад.

2. Повороты головы в стороны.

3. Наклоны головы в стороны.

4. Круговые движения головой вправо и влево.

5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.

6. Круговые вращения кистями.

7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.

8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.

9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.

10.Рывки руками поочередно.

11.Рывки руками одновременно.

12.В наклоне рывки руками в стороны.

13.Мельница руками вперед и назад.

14.Разнонаправленные круги руками.

15.Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.

16.Поворот туловища в стороны.

17.Наклон туловища в стороны.

18.Наклон туловища вперед и назад.

19.Круговые движения плеч вперед и назад.

20.Круговые движения тазом вправо и влево.

21.Круговые движения туловища вправо и влево.

22.Подъем на носках.

23.Поочередные махи ногами вперед-назад.

24.Приседания.

25.Поочередные махи ногами в стороны.

26.Круговые движения ноги в голеностопном суставе.

27.Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.

28.Круговые движения ноги.

29.Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.

30.Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.

31.Прыжки на месте.

Приложение 3.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п\п	Контрольные упражнения	СО этап
	юноши	
1	Подтягивание на перекладине	13
2	Сгибание –разгибание рук в упоре на брусьях	20
3	Прыжок в длину с места, см.	185
4	Жим штанги лежа	
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:	5,8

	-сидя, м. -стоя, м.	11,0
девушки		
1	Подтягивание на низкой перекладине	20
2	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа	15
3	Прыжок в длину с места, см.	165
4	Поднимание туловища из положения лежа	50
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	 4,0 8,0

Приложение 4.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

1-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири. 1 - поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу; 2 - вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

2-е упражнение. Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И.п. - то же. 1-поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2-вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).

3-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п. - то же, но гиря отставлена вперед на 40- 50см. 1 - направить гирю назад между ногами; 2 - поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3-вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п. - поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку - правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу). 1-махом поднять гирю к правому плечу; 2-вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

5-е упражнение. Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук. И.п. - поднять гирю к плечу, как в упражнении 4. 1-поднять гирю к плечу; 2-толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3-опустить гирю к плечу. Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

6-е упражнение. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И.п. - поставить гирю впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху. 1 -махом поднять гирю к плечу; 2- толкнуть вверх; 3-опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4-опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

7-е упражнение. Выжать гирю двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. - поставить гирю впереди ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 - поднять гирю к груди; 2-выжать гирю вверх; 3 - опустить на грудь; 4-вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

8-*е упражнение.* Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. - такое же, как в упражнении 6. 1 - поднять гирю к плечу; 2 - плавно

выжать вверх; 3 - опустить к плечу; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

9-*е упражнение.* Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Для мышц туловища и рук. И.п. - взять гирю за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Проделать с гирями весом 16 -20-25 кг (для удлинения рычага можно гирю прочно привязать к полотенцу и проделать то же упражнение).

10-*е упражнение.* Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п. - поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

11-*е упражнение.* Наклоны туловища вперед с гирей за головой. И.п. – то же. 1-наклонить туловище вперед; 2-энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

12-*е упражнение.* Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук. И.п. - взять гирю за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней. 1 - силой одних рук поднять гирю вверх строго вертикально; 2-медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4-6 раз.

13-*е упражнение.* Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища. И.п. - взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1-слегка наклонить туловище назад; 2-энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперед. Повторить 5-8 раз.

14-*е упражнение.* Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. - поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху.

1 - сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед. Повторить 6-10 раз.

15-*е упражнение.* Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. - то же. 1-сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6-8 раз. Примечание. Упражнения 13. 14, 15-е необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

16-*е упражнение.* Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. - поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч. 1-присесть на полных ступнях; 2-встать. Темп средний. Повторить 10-16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.

17-*е упражнение.* Пружинистое приседание. Для мышц ног. И. п. - то же. 1 - присесть на полных ступнях; 2-3 - пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8-12 раз.

18-*е упражнение.* Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. - положить гирю на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь. 1 - присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 - встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

19-*е упражнение.* Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И.п. - встать впереди гири в основной стойке. 1-присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2-встать с гирей в руках. Повторить 3-5 раз.

20-*е упражнение.* Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И.п. - взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

21-*е упражнение.* Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И. п. - то же. 1 - сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2-выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

22-*е упражнение.* Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища. И.п. - поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 - оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2-энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3-плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

23-*е упражнение.* Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. - поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1-энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2-опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и покрепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

24-*е упражнение.* Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И. .-выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 - присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю); 2-выпрямиться. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

25-*е упражнение.* Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И.п. - то же. 1- согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 - сесть на пол и вытянуть ноги вперед; 3-лечь на спину; 4- опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5-встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирю. Это значительно помогает удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.

26-*е упражнение.* Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. - лечь на спину, гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 - поднять прямыми руками гирю вверх перед собой; 2 - опустить к животу; 3 - отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

27-*е упражнение.* Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И.п. - поставить гирю перед собой ручкой поперек, наклониться вперед, согнуть ноги, взять гирю за рукоятку хватом снизу. 1 - медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2-опустить прямую руку вниз. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

28-*е упражнение.* Жонглирование гирями. Для мышц всего тела. И. п. - поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено. 1 - поднять гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2- разогнуть ноги и спину, выбросить гирю прямой рукой вперед-вверх; 3 - когда гиря дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх -вперед. После того как гиря сделает оборот ,в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой

рукой. Примечание. Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирю одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летим на площадке или и спортивном зале на гимнастическом мате.

29-*е упражнение.* Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Для мышц спины и выработки осанки. И.п. - основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны. 1-выпрямиться с гирями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2-наклониться вперед, не касаясь гирями пола. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

30-*е упражнение.* Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. - стать на скамейку или табуретку с гирями в руках. 1-полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 - вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6-10 раз.

31-*е упражнение.* Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. - встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч. 1 - согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2- сделать мах вперед. Повторить 10-12 раз. Примечание. Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Оно может явиться также хорошим подготовительным упражнением для лыжников - двоеборцев и прыгунов. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее .количество раз, например 3- 4 подхода, по 4-6 раз за каждый подход.

32-*е упражнение.* Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И.п. - поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу. 1 -приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2-энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3-опустить гири на пол. Повторить 2-4 раза.

33-*е упражнение.* Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И.п. - гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1-сделать небольшое приседание; 2-выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3-сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги; 4-опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

34-*е упражнение.* Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И.п. - то же. 1 -силой одних рук выжать гири вверх; 2-плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз. примечание. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

35-*е упражнение.* Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И.п. - такое же, как и в упражнении 32. 1-мах гирями назад между ногами; 2-в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

36-*е упражнение.* Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног. И.п. - взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч. 1 – глубоко присесть на полных ступнях; 2-вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8-16 раз.

37-*е упражнение.* Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И.п. - поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 - силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2-медленно разогнуть руки вниз. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

38-*е упражнение.* Для мышц рук и туловища. И.п. - поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 - согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2-медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3-выжать вверх; 4-глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5-выжать гирю правойрукой вверх; 6- плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

39-*е упражнение.* Кругообразные движения с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. - поднять гири двумя руками к груди. 1-выжать одновременно гири вверх; 2-опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3-согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.

40-*е упражнение.* Разведение и сведение двух гирь- "крест". Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. - поднять гири вверх двумя руками. 1 - медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2-медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

41-*е упражнение.* Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. - поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1-силой выжать гири вверх на прямые руки; 2-плавно опустить в исходное положение. Примечание. Для большего и

лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

42-*е упражнение.* Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук. И.п. - взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула. 1 - плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2-вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 3-5 раз.

43-*е упражнение.* Упражнение для мышц шеи. И.п. - привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с веревкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую сторону.

44-*е упражнение.* Жим двух гирь стоя на "мосту". Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче). И.п. - поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруче, поднять гири к груди. 1-выжать гири вверх на прямые руки; 2-плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

45-*е упражнение.* Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук. И.п. - поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч. 1-согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2-лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3-опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть; 4 - встать в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Примечание. Разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврике или гимнастическом мате.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 28

Владелец Рубцова Марина Сергеевна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027