

Аннотация на адаптированную программу объединения дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Силовая подготовка»

Адаптированная программа физкультурно – спортивной направленности «Силовая подготовка» составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно -эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-1»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р.

Цель программы:

Формирование гармонично развитой, социально активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, через приобщение к занятиям силовой подготовкой.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

Развивающие (оздоровительные):

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;

- сохранение и укрепление здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу);

- развитие волевых и мотивационных качеств, обучающихся.

Воспитательные:

-воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;

-формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;

-профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков.

Распределение часов на учебный год:

Количество часов по учебному плану - 68

Количество учебных недель - 34

Количество часов в неделю - 2

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования «Силовая подготовка» у обучающихся должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением и уход за ними;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки и их осуществление;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

В результате воспитательной деятельности, обучающиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия; На уровне педагога:
- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,

На уровне обучающегося:

- формирование и поддержание интереса к занятиям спортом,
- участие всех обучающихся в проводимых соревнованиях и мероприятиях,
- заинтересованность в личном росте;
- повышение уровня физической подготовки.

Департамент образования Томской области
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗНЕННО-СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОПЪЯПОГОТИА**
«Александровская школа-интернат»
634582, Томская область, Томский район,
с. Александровское, ул. Коммунистическая, 65,
e-mail: aoshkola@mail.ru, сайт: sh-aleksandrovsкая-r69.gosweb.gosuslugi.ru
тел/факс: 8- 3822-960-111, 8-3822-960-034

Утверждена приказом от 30.08.2024 № 104-о

**Адаптированная
дополнительная образовательная
программа физкультурно - спортивной направленности
«Силовая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал: Шумайлов В.А.,
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Силовая подготовка» разработана для детей среднего и старшего школьного возраста, в целях популяризации занятий физкультурой и спортом, формирования здорового образа жизни, повышения функциональных возможностей организма. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, и специально разработана в целях обеспечения занятости подростков, что служит одним из направлений профилактики девиантного поведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-1»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей городов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Занятия силовой подготовкой достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Силовая подготовка – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе нагрузка и выполнение сложных элементов, определяется педагогом индивидуально (дифференцировано), в соответствии с уровнем физической подготовки и весом обучающихся. Занятия любым видом спорта требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности,

вырабатывают трудолюбие, настойчивость, решительность, целеустремленность. Они требуют максимального физического и психического напряжения, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают самообладание и волю. «Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в условия, когда он мог проявить мужество», - писал А.С. Макаренко. Занятия спортом в числе многих других видов деятельности постоянно создают именно такие условия. Люди всегда ценили гармонию силы, интеллекта, духовно-нравственных качеств. Важнейшие качества гармонично развитой, социально активной личности могут формироваться, проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественной, научной и т.д. С полным основанием можно утверждать, что активная жизненная позиция формируется и в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а качественное образование обеспечит молодому человеку свободу в настоящем и будущем, даст возможность самоопределения и способы эффективного действия в любых жизненных обстоятельствах. Проблема организации содержательного досуга детей и подростков, возможность развития их разнообразных интересов давно волнует и профессиональных педагогов, и родителей, и общество. Создание условий для развития творческой активности детей, реализации их потенциала, повышения уровня образованности личности, умения решать разнообразные познавательные, практические, коммуникативные и другие проблемы на основе осознанного выбора освоенных знаний дает возможность откликаться на самые острые проблемы современности (растущая среди детей безнадзорность, алкоголизм, наркомания и т.д.). Воспитание стремления к физическому совершенствованию наиболее эффективно осуществляется в условиях благоприятной обстановки раскованности, доверия и взаимодействия, а оздоровительный эффект спортивных занятий приносит обучающимся чувство радости, удовлетворения, уверенности в себе и своих товарищах. Реализация данной программы позволяет решать многие современные проблемы воспитания – проблемы профессионального, нравственного и социального самоопределения. А также создания здоровой альтернативы негативным явлениям общественной среды.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста от 11 до 17 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей, обучающихся в возрасте 11-17 лет.

В возрасте 10-14 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У обучающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека,

который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Для данного возраста предполагается использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Обучающиеся постоянно принимают участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Поддержка высокого уровня физической формы - основное направление совместной работы педагога и обучающегося.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 11 до 17 лет. Объем программы - годовая нагрузка - 68 часов в год, режим организации занятий - 2 часа в неделю.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. **Стартовый уровень** предполагает формирование средствами силовой подготовки интереса к систематическим занятиям спортом, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы, используются общедоступные и универсальные формы организации материала.

Программа стартового уровня состоит из пятнадцати взаимосвязанных тем, объединенных единой целью.

В программу включен учебный материал по основам техники безопасности, физиологии, гигиене, общем режиме и режиме питания спортсмена; по общей физической, специальной подготовке, а также восстановительным мероприятиям. К изучению предлагаются упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование

скоростно-силовой подготовленности, общей выносливости и физической работоспособности подростка, развитие силы, координации и ловкости, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. В этот период разучиваются все упражнения двоеборья: упражнения на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом, подтягивание) и толчок двух гирь двумя руками по длинному циклу. Вес гири строго регулируется педагогом с учетом уровня физической готовности обучающихся к выполнению сложных элементов. Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки, - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса. Подросткам предлагается система тренировочных упражнений, одновременно даются рекомендации, советы, позволяющие максимально улучшить эффективность учебно-тренировочных занятий и не допустить травматизма. Обеспечению безопасности тренировочных занятий уделяется особое внимание.

Формы организации обучения и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к обучающимся, на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Средняя наполняемость групп 10 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. Группы смешанные.

Новизна программы «Силовая подготовка» состоит в том, что в программу включены занятия на тренажерах, подвижные и спортивные игры, а также основы спортивной физиологии, психологии. Программой предусматривается проведение бесед о важности привития культуры здорового образа жизни уже с первых дней занятий.

Также новизна программы заключается во взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей, обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности обучающихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Педагогическая целесообразность. Занятия силовой подготовкой дисциплинируют обучающихся, воспитывают волю, целеустремленность, мотивируют поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров и спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки.

В данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий силовой подготовкой.

В подростковый период организм находится на пике своих возможностей и максимальной выносливости. Занятия физическими упражнениями способствуют снижению риска развития серьезных заболеваний, улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, увеличению мышечной силы и выносливости, развитию гибкости и снижению содержания жировой ткани в составе тела. Занятия силовой подготовкой имеют положительный психологический эффект для

подростков, а кроме обучения правильному использованию спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению соблюдать режим.

Социальная значимость программы.

Высокие темпы роста подростковой преступности наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики отклоняющегося поведения.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния девиантному поведению среди подростков, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике постоянно возрастает.

Одним из важнейших направлений по данной программе в профилактике девиантного поведения среди подростков, является организация свободного времени.

Подростковый возраст – это возраст поиска и обретения себя. В этом важную роль играет посещение подростками объединения «Силовая подготовка», где созданы условия социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности подростка.

Основная направленность заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

1. на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
2. на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, дисциплиной, выполнением поручений педагога, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;
3. на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики девиантного поведения средствами физической культуры и спорта решаются педагогом совместно с родителями (законными представителями) и с руководством учреждений.

Программа «Силовая подготовка» включает в себя воспитательную и профилактическую деятельность направленную на выполнение актуального и значимого в наше время социального заказа – профилактику проявлений девиантного поведения.

Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, работа проводится по многим направлениям и осуществляется комплексно: путем формирования здорового образа жизни, осознание ценности здоровья, позитивного отношения к себе и обществу; с помощью содействия развитию способностей обучающихся, формированию навыков саморазвития и самообразования; проведение тематических профилактических занятий и дискуссий; индивидуальная

профилактическая работа с обучающимися, вовлечение в социально – значимую деятельность. Позитивная содержательная организация занятости обучающихся, способствует профилактике всех типов девиаций.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирование гармонично развитой, социально активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, через приобщение к занятиям силовой подготовкой.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

Развивающие (оздоровительные):

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;
- сохранение и укрепление здоровья, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу);
- развитие волевых и мотивационных качеств, обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области.

В результате освоения программы дополнительного образования «Силовая подготовка» у обучающихся должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением и уход за ними;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки и их осуществление;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;

- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

В результате воспитательной деятельности, обучающиеся должны получить:

- опыт спортивной и соревновательной деятельности;
- навыки командного взаимодействия; На

уровне педагога:

- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,
- проведение открытых мероприятий,

На уровне обучающегося:

- формирование и поддержание интереса к занятиям спортом,
- участие всех обучающихся в проводимых соревнованиях и мероприятиях,
- заинтересованность в личном росте;
- повышение уровня физической подготовки.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности стартового уровня.

Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность умение контролировать и корректировать свою деятельность; способности самоконтроля и самооценки; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение ставить посильные задачи, адекватной оценки своих сил	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение бесконфликтного общения; умение эффективного командного взаимодействия умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач

Личностные результаты стартового уровня.

Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; навык здорового образа жизни, негативного отношения к зависимостям; осознание и принятие ценностей здоровья	умение соблюдать нормы поведения; умение анализировать и оценивать свою деятельность; умение адекватно воспринимать критику умение регулировать своё поведение, физическое и эмоциональное состояние; умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норми этических ценностей	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, включаться в различное ролевое поведение; умение считаться с другим мнением

1.4 Формы аттестации и контроля.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные мероприятия показательные выступления;

- сдача контрольных упражнений (нормативов) по ОФП и СФП в течение обучения.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

1. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и коррективка.

2. Итоговый контроль (апрель, май) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки обучающихся.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится в виде контрольных упражнений.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно- тренировочный процесс, а обучающихся и родителям - увидеть свои достижения.

1.5 Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для обучающихся с целью контроля развития физических качеств.

Нормативы общей физической подготовки

Дисциплина	Результат	Оценка
Прыжок в длину с места	175	5
	165	4
	155	3
Подтягивание	10	5
	8	4
	6	3
Челночный бег 3х10 м	8 сек	5
	9 сек	4
	10 сек	3
Отжимание на брусьях	12 16 20	5
	10 14 18	4
	8 12 16	3
	(10-12л.)(13-15л.)(16-18)	

Нормативы СФП (силовая подготовка)

- Подъем переворотом на перекладине – 6 раз.
- Выход силой на обе руки – 4 раза.
- Толчок двух гирь 12 кг – 10 раз

2. Учебные план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа направленные на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, формирование здорового образа жизни.

2.1 Учебно-тематические планы.

2.1.1 Учебно-тематический план 68 часов в год.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	опрос
2.	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	5	2	3	опрос, зачет
3.	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	1	1	-	анкетирование, опрос
4.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	5	2	3	опрос, тестирование, практическое задание
5.	Техника безопасности на тренировках	2	1	1	практическое задание, опрос, зачет
6.	Способы и средства страховки и само страховки	7	3	4	практическое задание, зачет, анализ выполнения упражнений
7.	Программы тренировок и планирование тренировок	9	9	-	опрос
8.	Морально-волевая и психологическая подготовка	5	5	-	анализ, опрос

9.	Основная программа тренировки(ОФТ)	18	-	18	практическое занятие анализ выполнения упражнений
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	13	-	13	практическое занятие анализ выполнения упражнений
11.	Подведение итогов	2	2	-	сдача нормативов, анализ
Итого:		68	26	42	

2.2 Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с правилами поведения на занятиях по спортивной подготовке. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Беседа на тему «Понятие о физической культуре». Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Силовой подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 2. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

Теория: Экскурсия в тренажерный зал, знакомство с разными видами тренажеров и снаряжений. Виды тренажеров, их назначение и правила эксплуатации. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

Практика: Посещение занятий; индивидуальная подготовка к занятиям; уход за снаряжением.

Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.

Теория: Беседа на темы: Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Теория: Изучение понятий «Контроль и самоконтроль». Значение и содержание контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля, показания и противопоказания к занятиям. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание

высокой сознательности и дисциплины у занимающихся; Беседа на тему: «Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы)». Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий.

Практика: Обучение на практике методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Отработка способов остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины; приёмов искусственного дыхания; переноски пострадавших.

Тема 5. Техника безопасности на тренировках.

Теория: Изучение общих положений по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Комплексная проверка знаний и навыков, обучающихся по технике безопасности.

Тема 6. Способы и средства страховки и самостраховки.

Теория: Беседа на тему «Правила эксплуатации специального снаряжения. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки»; Обеспечение безопасности при занятиях на тренажёрах.

Практика: Отработка навыков, способов страховки и самостраховки.

Тема 7. Программы тренировок и планирование тренировок.

Теория: Изучение понятия о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Тема 8. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория: Беседа на тему «Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки». Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Тема 9. Основная программа тренировки (ОФП).

Практика: Отработка и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Тема 10. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Отработка и совершенствование техники выполнения упражнений с

гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).

Тема 11. Подведение итогов.

Сдача нормативов ОФП и СФП.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

Весь процесс учебно- тренировочных занятий должен обеспечивать развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья обучающихся.

Развитие основных физических качеств обучающихся осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Средства и методы подготовки.

Служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства:

1. В ОФП для развития общей выносливости служит равномерный, продолжительный, умеренной продолжительности кроссовый бег при пульсе 160 уд./мин., спортивные игры, плавание.

2. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки используются упражнения с различными отягощениями; элементы гимнастики; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения; общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, прыжки, упражнения с партнером и отягощениями)

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, маховые движения, круговые движения). Сгибание рук в упоре лежа (от пола и гимнастической скамейки).

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад и в стороны. Круговые движения туловищем. Поднимание рук и ног лежа на спине поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног из положения лежа. Поднимание туловища, не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами из положения лежа.

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Техническая подготовка и СФП.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаящим спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Упражнения с гантелями

В построении занятий используются общепринятые методические положения обучения детей:

- преемственность задач, средств и методов;
- возрастные объемы средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качеств технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа базируется на принципах:

- сознательности и активности (необходимость творческого подхода к выполнению тренировок);
- наглядности (активное использование средств наглядности, демонстрация приемов тренером, наглядная их отработка и автоматизация);
- систематичности и последовательности (рациональность и последовательность изучения техники от простого к сложному)
- доступности и индивидуализации (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

В реализации программы применяются:

- групповые практические занятия по силовой подготовке с максимальным использованием игрового метода;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение недостатков физического развития.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства, обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гимнастику, беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей

программе «Силовая подготовка» являются:

- занятие-беседа;
- занятие-просмотр учебных фильмов и записи соревнований;
- занятие-соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- занятие-инструктаж (например, инструктаж по технике безопасности пожарной безопасности на занятиях);
- занятие-тренировка (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- индивидуальные консультации.

Воспитательная работа.

Многолетняя спортивная подготовка юных спортсменов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд преподавателя и спортсмена должен привести, прежде всего, к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Занятия спортом, которые заставляют прилагать порой максимальные физические и волевые усилия, помогают выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление подростков проверить свои силы и возможности.

Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера, однако воспитательная работа с юными спортсменами должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки (от новичка до спортсмена высокого класса).

В процессе воспитательной работы можно выделить следующие **задачи:**

- воспитание гармонически развитой личности;
- воспитание сознательного отношения к тренировкам;
- воспитание у подростка стремления к здоровому образу жизни;
- создание условий для самосовершенствования и самореализации личности подростка;
- формирование коммуникативных качеств личности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств личности;
- воспитание чувства «мы»: формирование сплоченного коллектива, сильного своими традициями, привлекательного своими традициями, привлекательного для подростка взаимоотношениями мальчишеского братства.

Под формированием волевых качеств нужно понимать воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания, дисциплинированности и трудолюбия.

Сознательное отношение к занятиям – это стремление к совершенствованию в технике спортивных упражнений, преодолению

трудностей во время тренировок и соревнований, что достигается при помощи законов и традиций, заповедей объединения.

Большое значение в воспитательной работе с подростками имеет личный пример педагога. Юный спортсмен хочет видеть в своем педагоге не только сильного, образованного человека, хорошо знающего свое дело, но и старшего товарища, готового помочь своему воспитаннику, как на тренировке, так и вне её. Педагог должен быть по отношению к подросткам честным, объективным, доброжелательным, готовым к общению.

В воспитательной работе многое зависит от взаимного доверия. Чтобы развить доверительные отношения, в объединении периодически организуются совместные туристские походы, коллективные выезды на экскурсии, посещения театров и музеев. В это время педагог более тесно общается со своими воспитанниками, имеет возможность изучать их интересы и характеры.

При работе с подростками, учитывая их возрастные особенности, педагог предпочитает совет, нежели беспрекословное указание, тем самым предоставляя воспитаннику возможность больше проявлять самостоятельность. Такой подход необходим при обучении подростков технике классических упражнений и распределении нагрузок в тренировке.

Авторитет педагога позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных спортсменов. Метод убеждения опирается на интеллектуальное воспитание спортсменов, в задачи которого входят: овладение подростками специальными знаниями в области теории и методики силовой подготовки, ознакомление с физиологическими особенностями развития организма и основами самоконтроля и гигиены, воспитания умения объективно анализировать результаты своей тренировки и выступления на соревнованиях.

Беседы, рассказы о жизни известных чемпионов выступают убедительным примером для юных воспитанников. Широко используется метод перспективы: ближней, средней и дальней. Перспектива выступает привлекательной целью для подростков в плане саморазвития. В этом помогают анализ соревновательных занятий, а также совместная постановка цели педагога и воспитанников. Метод перспективы особо эффективно применяется в таких традиционных делах, как:

- встреча с выпускниками;
- встреча – диспут со спортсменами (дальняя перспектива);
- вручение символов объединения тем, кто успешно сдает зачет на этапе (средняя перспектива);
- оценка-похвала педагога во время занятий (ближняя перспектива);
- занесение в летопись центра фотографий тех, кто прославляет объединение и укрепляет его традиции и взаимоотношения.

Все это помогает растить достойного, сильного и высоко нравственного человека.

3.2 Условия реализации программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо наличие следующего **материально-технического обеспечения:**

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности, оборудованный зеркалами;
- гимнастические брусья
- гантели (0,5-10 кг)
- гири 16, 24.
- Скакалки.
- гимнастический мат.
- скамейка;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- турник
- стойка для приседаний, жимов
- скамьи для жима лежа
- велотренажер

Организационно-методическое обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» и календарные учебные графики;
- график мероприятий;
- фонд видеозаписей учебных фильмов, показательных выступлений и соревнований;
- фонд аудиозаписей для организации звукового фона занятий.

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Гиревой спорт: правила соревнований. — Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. — Ростов-на-Дону: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. — 108 с.: ил.
5. Головихин Е.В. Программа по пауэрлифтингу.- Нижневартонск, 2010.
6. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф.дис...канд. пед. наук (13.00.04)/ В.Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000.- 26 с.

7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт/ Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. -600 с.: ил.
9. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей/ А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. — Л.: Медицина, 1989. -464 с.: ил.
10. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие/ С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд).— М.: ОлимпияПресс, 2004. — 40с.
12. Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для сред. и высш. учеб.заведений/ В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. — 2-е изд. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 672 с.
13. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. — М.: Советский спорт, 1991. -48 с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть I Механика/ В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
15. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения/ В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
16. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58с.
17. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей/ В.Н. Курысь. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.: ил.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
19. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте/ сост. И.В. Морозов// Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2011. - 112 с.: ил.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. — М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.: ил.
21. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04)/ В.М. Пальцев. — Омск: ОГИФК, 1994. - 20 с.
22. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. — М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. — 35с.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
24. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие/ В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.

25. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Попов. — М.: Академия, 2005. - 256 с.
26. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2008. - 33 с.
27. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. — Минск: Минсктиппроект, 1994. - 116 с.
28. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. — Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
29. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.: ил.
30. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04)/ В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2012. - 24 с.
31. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. А.Н. Воробьева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 240 с.: ил.
32. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры/ В.Л. Уткин. — М.: Просвещение, 1989. - 210 с.
33. Фомин Н.А. Физиология двигательной активности .-М.: Физическая культура и спорт, 2004.
34. forum.powerlifting.org.ua
35. tvoytrener.com

Литература для учащихся и родителей:

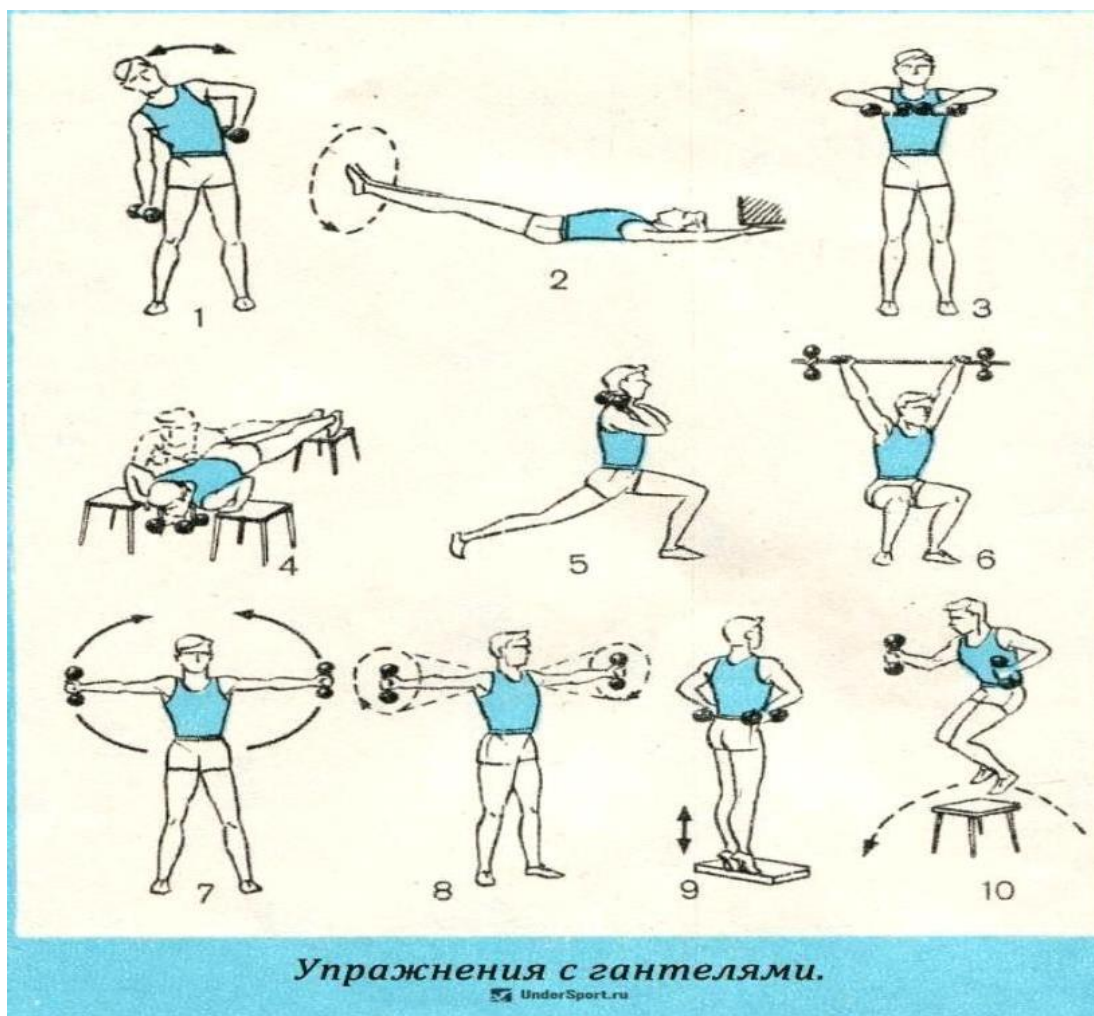
1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — М.:СпортАкадемПресс, 2001. — 480с.
4. ironfaq.ru»cikly-po-pauerliftingu
5. fatalenergy.com.ru»BookHYPERLINK "http://fatalenergy.com.ru/Book/STRONG2/gl_2/2.1.php" /STRONG2/gl_2/2.1.php

Календарный учебный график (68 часов)

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Кол-во часов		
											Всего	Теория	Пр.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности										1	1	-
2.	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением										5	2	3
3.	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена										1	1	-
4.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки										5	2	3
5.	Техника безопасности на тренировках										2	1	1
6.	Способы и средства страховки и самостраховки										7	3	4
7.	Программы тренировок и планирование тренировок										9	9	-

8.	Морально-волевая и психологическая подготовка										5	5	-
9.	Основная программа тренировки (ОФТ)										18	-	18
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)										13	-	13
11.	Подведение итогов										2	2	-
Итого											68	26	42

Специальная физическая подготовка - упражнения с гантелями.



Упражнение № 1

Наклоны туловища вправо-влево — «насос» — для мышц туловища (рис.1). Вес гантелей 3—7 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища. Наклонить туловище вправо (как можно ниже), одновременно сгибая левую руку, за тем наклонить влево, сгибая правую руку, и т. д. Темп медленный и сред ний. Дыхание произвольное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениямив каждую сторону. Отдых после каждого подхода 1—2 минуты.

Упражнение № 2

Круговые движения ногами лежа на спине— для мышц брюшного пресса (рис.2).

Лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь тяжелый предмет (скамейка). Поднять ноги, сделать по 10—15 круговых движений влево и вправо в 2—3 подходах. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3

Поднимание гантелей по вертикали—для мышц рук(рис.3). Вес гантелей 7—15 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища ладонями назад. Сгибая руки, поднять гантели вверх над головой, руки выпрямить, затем вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Сделать 2 подхода с 15—20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 4

Отжимание в упоре лежа на согнутых руках—для трицепсов и грудных мышц. Вес гантелей 7—10 кг (рис.4).

Возьмите лямку длиной 100-120 см и шириной 5—6 см, сложите ее пополам и свяжите гантели концами лямки. Поставьте две табуретки на ширине плеч, а третью сзади на таком же расстоянии, чтобы в положении лежа можно было опереться об нее ногами. Наденьте на шею лямку с гантелями и примите положение упора на согнутых руках. Разогните руки в упоре лежа, затем согните и т.д. Разгибая руки — вдох, сгибая — выдох. Повторить 10—12 раз с 7-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 5

Попеременные выпады правой и левой ногой—для мышц ног(рис.5). Вес гантелей 5—10 кг.

Гантели весом 5 кг каждая привязать к концам палки. Хватом сверху чуть шире плеч поднять палку и опустить на спину. Левой ногой сделать широкий шаг вперед, сгибая ее в коленном суставе. Правая нога на носке, выпрямлена. Опуститься вниз (как можно ниже) и сделать 2—3 пружинистых движения вверх-вниз, затем вернуться в исходное положение и то же самое повторить правой ногой. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой. После 3-минутного отдыха то же самое повторить каждой ногой с гантелями весом до 10 кг каждая.

Упражнение № 6

Приседание на двух ногах — для мышц ног и таза (рис. 6), вес гантелей 10—20 кг.

Хватом сверху взяться за палку, на концы которой привязаны 10—20-килограммовые гантели. Поднять палку над головой, затем расставить ноги шире плеч, прогнуть туловище в пояснице, свести лопатки. Присесть на всей ступне, не отрывая пяток, как можно ниже, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. При приседании—выдох, при выпрямлении—вдох.

Сделать 2 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 7

Поднимание рук в стороны-вверх—для дельтовидных мышц(рис.7). Вес

гантелей 5—10 кг.

Ноги на ширине таза, руки вдоль туловища ладонями к бедрам. Поднять руки в стороны-вверх над головой, вернуться в исходное положение и т.д. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Темп средний. Повторить 10—15 раз с 5-килограммовыми 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 8

Круговые движения руками вперед — для дельтовидных и грудных мышц (рис.8). Вес гантелей 2—3 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вперед. Круговые движения вперед. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное, ритмичное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 9

Поднимание на носки — для икроножных мышц (рис. 9). Вес гантелей 10—20 кг.

Гантели на поясе, пальцы ног на подставке высотой 6—8 см, пятки на полу. Подняться на носки (как можно выше), опуститься на пятки. Это же упражнение можно выполнять и на одной ноге. В этом случае для удобства нужно одной рукой опереться о стену или спинку стула. Дыхание произвольное. Темп медленный. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 10

Прыжок через табурет — для мышц ног и брюшного пресса (рис.10). Вес гантелей 3—5 кг.

Встать лицом к табурету на расстоянии одного шага. Руки с гантелями опущены вниз. Слегка сгибая ноги и посылая руки назад, а затем, резко выпрямляя ноги и одновременно посылая руки вперед, прыгнуть через табурет. Темп быстрый. Дыхание произвольное. Сделать 2 подхода с 10 прыжками в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2 минуты.