

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
ТВ.Барбарич  
от «01» сентября 2025 г.



Принята  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровье, сила, грация»**

Возраст детей: 11 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Захаров Владислав Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2025 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план 1 года обучения.....	6
3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.....	7
3.3 Учебный план 2 года обучения.....	10
3.4 Содержание учебного плана 2 года обучения.....	11
3.5 Учебный план 3 года обучения.....	14
3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения.....	15
4. Планируемые результаты.....	21
5. Календарный учебный график.....	24
5.1 Календарный учебный график 1 года обучения.....	24
5.2 Календарный учебный график 2 года обучения.....	31
5.3 Календарный учебный график 3 года обучения.....	38
6. Условия реализации программы.....	46
7. Методические материалы.....	47
8. Контрольно-измерительные материалы. Формы аттестации.....	49
9. Воспитательный компонент программы.....	50
9.1 Календарный план воспитательной работы.....	52
10. Список информационных источников.....	53

Приложения

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье. Сила. Грация» физкультурно-спортивной направленности (далее - программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11) .
- Постановление правительства №527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

*Актуальность программы*

Данная программа призвана обеспечить наибольший интерес у подростков к спорту за счет приобщения к занятиям разными видами спортивного инвентаря: гантели, гири, штанга и занятий на различных тренажёрах; способствует активным физическим нагрузкам, а так же готовит ребят для участия в соревнованиях.

Программа выходит за рамки основной образовательной программы по физической культуре и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

*Адресат программы.*

Программа рассчитана на три года обучения: 36 недель, 72 часа, 2 часа в неделю (1 час-45 мин.). Приём детей производится при отсутствии медицинских противопоказаний (наличии справки от врача). Группы формируются как из разновозрастных детей, так и детей одного возраста: 11-17 лет, от 13 до 25 чел. в группе.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** занятия могут проводиться 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 часа один раз в неделю с обязательным 10 минутным перерывом.

## 2.Цель и задачи.

**Цель программы:** физическое совершенствование и укрепление здоровья обучающихся посредством физических упражнений в тренажёрном зал.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные задачи*

- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями;

#### *Воспитательные задачи*

- Воспитание потребности здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

#### *Развивающие задачи*

- Адаптация организма к физическим нагрузкам;
- развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличениетонуса и силы мышц;
- развитие двигательных кондиционных и координационных способностей;
- создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок, повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств;
- профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2	1	1
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	4	2	2
3	Общая физическая подготовка.	56	6	50
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	10	2	8
	ИТОГО:	72	11	61

## **3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.**

### 1. Вводное занятие ( правила техники безопасности).

Теоретическая часть: Правила поведения во время занятий и в спортивных сооружениях. Техника безопасности на занятиях.

### 2. Основы знаний о физической культуре и спорта.

#### 2.1. Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами

Теоретическая часть: Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Знакомство с имеющимися тренажерами.

#### 2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.

Правильное питание. Теоретическая часть: Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

#### 2.3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи

Теоретическая часть: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Оказание первой медицинской помощи.

### 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге Практическая часть: «Беговая дорожка» - предназначена для бега и ходьбы в помещениях.

3.2. Велотренажер Практическая часть: «Велотренажер»

3.3. Эллипсоид, шведская стенка Практическая часть: Это кардиотренажёр, который может имитировать ряд аэробных упражнений: ходьбу, бег, подъём по лестнице, бег на лыжах.

3.4. Наклонная скамья, Горизонтальная скамья Практическая часть: Скамья для пресса – это специальное приспособление для проработки мускулатуры брюшного пресса и спины.

3.5. Силовой тренажер. Штанги и гантели Практическая часть: Штанга - основной снаряд тяжелоатлета.

### 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Гимнастика для формирования правильной осанки Практическая часть: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на формирование правильной осанки

4.2. Укрепление мышечного корсета Практическая часть: Комплекс упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени Практическая часть: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени и профилактики плоскостопия.

4.4. Упражнения на равновесие и координацию движения Практическая часть: Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия и координацию движения. Упражнения на гимнастической

скамейке, подвижной поверхности и т.д.

4.5. Упражнения на гибкость Практическая часть: Комплекс упражнений на увеличение амплитуды движений выполняется как в одиночку, так и при помощи товарища.

4.6. Акробатические упражнения Практическая часть: Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

#### 5. Дыхательная гимнастика.

Практическая часть: Дыхательные упражнения из различных исходных положений.

#### 6. Упражнения на расслабления.

Практическая часть: Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

#### 7. Самоконтроль и психорегуляция.

Практическая часть: Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные).

### 3.3 Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2	1	1
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	4	2	2
3	Общая физическая подготовка.	56	6	50
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	10	2	8
	ИТОГО:	72	11	61

### **3.4 Содержание учебного плана 2 год обучения.**

#### 1. Вводное занятие ( правила техники безопасности).

Теоретическая часть: Правила поведения во время занятий и в спортивных сооружениях. Техника безопасности на занятиях.

#### 2. Основы знаний о физической культуре и спорта.

##### 2.1. Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами

Теоретическая часть: Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Знакомство с имеющимися тренажерами.

##### 2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.

Правильное питание. Теоретическая часть: Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

##### 2.3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи

Теоретическая часть: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Оказание первой медицинской помощи.

#### 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге Практическая часть: «Беговая дорожка» - предназначена для бега и ходьбы в помещениях.

3.2. Велотренажер Практическая часть: «Велотренажер»

3.3. Эллипсоид, шведская стенка Практическая часть: Это кардиотренажёр, который может имитировать ряд аэробных упражнений: ходьбу, бег, подъём по лестнице, бег на лыжах.

3.4. Наклонная скамья, Горизонтальная скамья Практическая часть: Скамья для пресса – это специальное приспособление для проработки мускулатуры брюшного пресса и спины.

3.5. Силовой тренажер. Штанги и гантели Практическая часть: Штанга - основной снаряд тяжелоатлета.

#### 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Гимнастика для формирования правильной осанки Практическая часть: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на формирование правильной осанки

4.2. Укрепление мышечного корсета Практическая часть: Комплекс упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени Практическая часть: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени и профилактики плоскостопия.

4.4. Упражнения на равновесие и координацию движения Практическая часть: Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия и координацию движения. Упражнения на гимнастической скамейке, подвижной поверхности и т.д.

4.5. Упражнения на гибкость Практическая часть: Комплекс упражнений на увеличение амплитуды движений выполняется как в одиночку, так и при помощи товарища.

4.6. Акробатические упражнения Практическая часть: Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

#### 5. Дыхательная гимнастика.

Практическая часть: Дыхательные упражнения из различных исходных положений.

#### 6. Упражнения на расслабления.

Практическая часть: Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

#### 7. Самоконтроль и психорегуляция.

Практическая часть:

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные).

### 3.5 Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка.	10	2	8
3	Специальная физическая подготовка.	40	8	32
4	Тактико-техническая подготовка.	10	2	8
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	10	2	8
	ИТОГО:	72	15	61

### **3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения.**

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Теоретическая часть: Правила поведения во время занятий и в спортивных сооружениях. Техника безопасности на занятиях.

#### 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Строевая стойка. Действия в строю, на месте и в движении. Выполнение команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равнясь!». Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и обратно. Изменение скорости движения и остановка строя.

2.2 Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами. Выпрыгивания.

2.3 Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба и прыжки в полуприседе. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Упражнения в парах.

2.4 Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствия. Мост. Стойка на лопатках, голове, руках (со страховкой). Ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о стену.

2.5 Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

2.6 Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в висе спиной к стене, попеременное и одновременное поднимание ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2.7 Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

2.8 Упражнение с набивными мячами. Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, сверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч сверху, за головой, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

2.9 Упражнения с гантелями различного веса. Исходное положение – основная стойка, руки с гантелями в различных исходных положениях (вниз, в стороны, вверх). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях – повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей. Прыжки с гантелями. В положении сидя, лежа, на

спине и животе (упражнение выполняется на скамейке) - поднимание и опускание гантелей в различных направлениях.

В том же исходном положении (гантели прикреплены к стопам): сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Упражнения с гантелями в положении виса на гимнастической стенке.

2.10 Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Перетягивание каната, эстафеты с различными видами передвижений (бег, прыжки и т.д.) с гимнастическими палками, набивными мячами, гирями. Преодоление препятствий. Подвижные игры («Не дай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга»), спортивные игры (н/ теннис, пионербол, волейбол, футбол).

2.11 Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, подъёмы в упор (переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперёд и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием и без размахивания, с отягощением. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги и другие.

2.12 Лёгкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость, кроссы. Смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересечённой местности. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### 3. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения силового характера на развитие силовой выносливости.
- Рывок одной, двух гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь двумя руками.
- Жонглирование одной и двумя гирями.
- Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением.
- Многократное сжимание теннисного мяча или ручного эспандера.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, в упоре лежа, в стойке на

кистях.

- Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями.

- Жим штанги от груди, из-за головы.

- Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости.

- Приседание с гирями, штангой.

- Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа.

- Стоя на двух скамейках и удерживая гирию двумя ногами, глубоко присесть.

- Поднимание гири согнутой ногой.

- Прыжки на месте с гирями в руках.

- Наклоны вперед с отягощением.

- Поднимание туловища, лежа на скамейке, руки за головой .

- Броски гири, ядра через голову назад.

- Выполнение рывковой тяги штанги, гирь.

- В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над головой.

- Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища.

- Метание гири двумя руками вперед на дальность.

- Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку.

- В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири сверху на прямых руках.

- В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах.

- Из исходного положения – гиря внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка).

#### 4. Тактико-техническая подготовка.

##### Методы тренировки.

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от

запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам (В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный).

#### 1. Равномерный метод.

Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода—повышение аэробных возможностей организма спортсмена.

#### 2. Переменный метод.

Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине — снижается.

#### 3. Интервальный метод

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации. Упражнение выполняется в высоком темпе серийно — продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха.

#### 4. Повторный метод.

В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью

нагрузки.

#### 5. Соревновательный метод.

Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений.

#### 5. Дыхательная гимнастика.

Практическая часть: Дыхательные упражнения из различных исходных положений.

#### 6. Упражнения на расслабления.

Практическая часть: Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

#### 7. Самоконтроль и психорегуляция.

Практическая часть:

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.

Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).

Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные).

#### 4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

*(1 год обучения)*

- развитие физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире,
- сведения о развитии организма по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

**уметь:**

- выполнять упражнения классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдавать контрольные нормативы и участвовать в соревнованиях в соответствии с календарным планом;
- укрепят здоровье;
- совершенствуют морально-волевых качества.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

*( 2 год обучения)*

обучающийся должен **знать:**

- правила безопасности на занятиях в тренажерном зале и правила

личной гигиены;

- основные знания по работе над различными группами мышц;

**уметь:**

- пользоваться спортивным инвентарём;
- правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе тренировки, работать в команде;
- широко использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий спортом в активный отдых и досуг);

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

*(3 год обучения)*

обучающийся должен **знать:**

- историю развития гиревого спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила гиревого спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гиревому спорту)

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гиревым спортом;

***уметь:***

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- сохранять навыки собственной физической формы.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 2).

## 5. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	Сентябрь 2025	Май 2026	36 недель	72 часа	2 часа в неделю
2 год обучения	Сентябрь 2026	Май 2027	36 недель	72 часа	2 часа в неделю
3 год обучения	Сентябрь 2027	Май 2028	36 недель	72 часа	2 часа в неделю

### 5.1 Календарный учебный график 1 года обучения.

№п /п	Тема занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Кол-во час	Вид контроля
1.	Вводное занятие	-Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их особенностями Общеразвивающие упражнения.	Теоретическое, Практическое	1	Входной
2	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Практическое	1	Наблюдение
3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Разучивание комплекса упражнений на растяжку.	Практическое	1	Наблюдение
4	Упражнения на основные группы мышц.	-Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Практическое	1	Наблюдение
5	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.	Теоретическое, Практическое	1	

		- Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку			
6	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	Наблюдение
7	Круговая тренировка	Жим лежа+ приседания+ плиометрические прыжки	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
8	Строение и функции организма человека. ОРУ.	Ознакомление учащихся с физиологией. Комплекс упражнений с гантелями.	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
9	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	
10	Упражнения на основные группы мышц.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	Практическое	1	
11	Жим штанги лёжа	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
12	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	
13	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	
14	Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней	Выполнение различных вариантов скручиваний, приседаний и выпадов	Теоретическое, Практическое	1	

	поверхности бедра				
15	Упражнения на группы мышц ног	Приседание 3*8-10 Плиометрические прыжки	Практическое	1	Наблюдение
16	Гигиена, режим и питание ОРУ	Ознакомление учащихся с основами гигиены и питания при занятиях Комплекс упражнений с гантелями	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
17	Упражнения на основные группы мышц	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Практическое	1	
18	Совершенствование базовых упражнений	Жим лежа 3*10 Приседания 3*10 Становая тяга 3*10	Практическое	1	
19	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на гибкость	Практическое	1	Наблюдение
20	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
21	Круговая тренировка	Рывок гири + тяга штанги в наклоне + жим лежа	Практическое	1	Наблюдение
22	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	Наблюдение
23	Упражнения на группы мышц ног	Приседание 3*10-12 Плиометрические прыжки	Практическое	1	
24	Влияние физических упражнений на организм.	Ознакомление учащихся с положительным влиянием занятий с отягощениями	Теоретическое, Практическое	1	
25	Упражнения на	Совершенствование	Практическое	1	

	растяжку	комплекса упражнений на гибкость			
26	Упражнения для пресса	Скручивания, «велосипед» лодочка и др.	Практическое	1	
27	Упражнения на основные группы мышц.	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 35-55% Становая тяга 3*8, с весом до 35-55% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 35-55%	Практическое	1	
28	Круговая тренировка	Прыжки + отжимания + Скручивания	практическое	1	
29	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в ключевых упражнениях. Акцент на заминку.	Практическое	1	
30	Контрольные упражнения	Проведение контрольных упражнения для наблюдения динамики	Практическое	1	
31	Упражнение на грудные мышцы	Разводка с гантелями 3*10 Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*8-10	Практическое	1	
32	Профилактика заболеваемости и травматизма	Ознакомление учащихся с видами травм и способами их избежать. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	Теоретическое, Практическое	1	
33	Упражнения на мышцы ног	Приседания 4*8 Выпады 3*5 Подъем на носки 3*12-15	Практическое	1	
34	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	Практическое	1	
35	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Промежуточный.
36	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	

37	Упражнения на основные группы мышц	Жим штанги стоя 3*5-8, с весом до 40-55% Становая тяга 3*8, с весом до 40-55% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 40-55%	Практическое	1	Наблюдение
38	Упражнения на мышцы ног	Плиометрические прыжки 3*8 Выпады 3*10 Подъемы на носки со штангой 3*12-15	Практическое	1	Наблюдение
39	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 3*10 Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*8-10	Практическое	1	Наблюдение
40	Планирование и контроль спортивной подготовки	Познакомить с занимающихся с основными принципами тренировок. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
41	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50%	Практическое	1	
42	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	Практическое	1	Наблюдение
43	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
44	Круговая тренировка	Приседания+ отжимания с хлопком+ скручивания	Практическое	1	Наблюдение
45	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 3*12 «Велосипед» 3*12 «Скручивания» 3*10	Практическое	1	Наблюдение
46	Упражнения на мышцы ног	Плиометрические прыжки 3*8 Выпады 3*10 Подъемы на носки со штангой 3*12-15	Практическое	1	
47	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 3*12	Практическое	1	Наблюдение

		Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*10-12			
48	Врачебный контроль и самоконтроль	Познакомить занимающихся способами контроля своего самочувствия. Измерение ЧСС. Общеразвивающие упражнения собственным весом.	Теоретическое Практическое	1	Наблюдение
49	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	практическое	1	Наблюдение
50	Дыхательные упражнения	- Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
51	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Теоретическое Практическое	1	
52	Круговая тренировка	Рывок гири + тяга штанги в наклоне + жим лежа	Практическое	1	
53	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 4*10 Жим лежа 4*10-12 Жим гантелей в наклоне 4*8-10	Практическое	1	
54	Упражнения на мышцы ног	Приседания 3*10 с 60% от максимального. Приседание со штангой на груди изучение техники	Теоретическое Практическое	1	
55	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	практическое	1	
56	Воспитание нравственных и моральное волевых качеств	Познакомить занимающихся с понятием «честной борьбы»	Теоретическое Практическое	1	

	у спортсмена	Комплекс упражнений с гантелями.			
57	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 3*12 «Велосипед» 3*12 «Скручивания» 3*20	Практическое	1	
58	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
59	Упражнения на основные группы мышц	Жим лежа 3*5-8, с весом до 50-80% Становая тяга 3*8, с весом до 40-60% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 40-60%	Практическое	1	
60	Круговая тренировка	Толчок гири+отжимания+выпады	Практическое	1	
61	Упражнения на мышцы ног	Приседания 4*8 Выпады 3*5 Подъем на носки 3*12-15	Практическое	1	
62	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	Практическое	1	
63	Упражнения на мышцы груди	Жим на наклонной скамье 4*10 Жим гантелей 3*8 Отжимание широким хватом от стенки 3*20	Практическое	1	
64	Физическая культура и спорт в России	Рассказать о состоянии ФК в РФ Комплекс упражнений с гантелями	Теоретическое, Практическое	1	
65	Упражнения на мышцы пресса	Подъемы ног к груди на турнике 3*10 «Скручивания» 3*20 «Перочинный нож» 3*10	Практическое	1	
66	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
67-68	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в ключевых упражнениях. Акцент на заминку.	Практическое	1	
69-72	Контроль	Подведение итогов, контрольные упражнения	Теоретическое, Практическое	4	Итоговый
Итого				72	

## 5.2 Календарный учебный график 2 года обучения.

№п /п	Тема занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Кол-во час	Вид контроля
1.	Вводное занятие	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах.  - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их особенностями  Общеразвивающие упражнения.	Теоретическое, Практическое	1	Входной
2	Упражнения на основные группы мышц.	Ознакомление учащихся с физиологией. Комплекс упражнений с гантелями	Практическое	1	Наблюдение
3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Разучивание комплекса упражнений на растяжку.	Практическое	1	Наблюдение
4	Упражнения на основные группы мышц.	-Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Практическое	1	Наблюдение
5	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Теоретическое, Практическое	1	
6	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50%	Практическое	1	Наблюдение
7	Круговая тренировка	Жим лежа+ приседания+ плиометрические прыжки	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
8	Строение и функции	-Скакалка -Отжимание	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение

	организма человека. ОРУ.	-Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Практическое		
9	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	
10	Упражнения на основные группы мышц.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	Практическое	1	
11	Жим штанги лёжа	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
12	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	
13	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	
14	Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Выполнение различных вариантов скручиваний, приседаний и выпадов	Теоретическое, Практическое	1	
15	Упражнения на группы мышц ног	Приседание 3*8-10 Плиометрические прыжки	Практическое	1	Наблюдение
16	Гигиена, режим и питание ОРУ	Ознакомление учащихся с основами гигиены и питания при занятиях Комплекс упражнений с гантелями	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
17	Упражнения на основные группы мышц	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Практическое	1	
18	Совершенствов	Жим лежа 3*10	Практическое	1	

	ание базовых упражнений	Приседания 3*10 Становая тяга 3*10			
19	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на гибкость	Практическое	1	Наблюдение
20	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
21	Круговая тренировка	Рывок гири + тяга штанги в наклоне + жим лежа	Практическое	1	Наблюдение
22	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50%	Практическое	1	Наблюдение
23	Упражнения на группы мышц ног	Приседание 3*10-12 Плиометрические прыжки	Практическое	1	
24	Влияние физических упражнений на организм.	Ознакомление учащихся с положительным влиянием занятий с отягощениями	Теоретическое, Практическое	1	
25	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на гибкость	Практическое	1	
26	Упражнения для пресса	Скручивания, «велосипед» лодочка и др.	Практическое	1	
27	Упражнения на основные группы мышц.	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 35-55% Становая тяга 3*8, с весом до 35-55% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 35-55%	Практическое	1	
28	Круговая тренировка	Прыжки + отжимания + Скручивания	практическое	1	
29	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в	Практическое	1	

		ключевых упражнениях. Акцент на заминку.			
30	Контрольные упражнения	Проведение контрольных упражнения для наблюдения динамики	Практическое	1	
31	Упражнение на грудные мышцы	Разводка с гантелями 3*10 Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*8-10	Практическое	1	
32	Профилактика заболеваемости и травматизма	Ознакомление учащихся с видами травм и способами их избежать. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	Теоретическое, Практическое	1	
33	Упражнения на мышцы ног	Приседания 4*8 Выпады 3*5 Подъем на носки 3*12-15	Практическое	1	
34	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	Практическое	1	
35	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Промежуточный.
36	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	
37	Упражнения на основные группы мышц	Жим штанги стоя 3*5-8, с весом до 40-55% Становая тяга 3*8, с весом до 40-55% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 40-55%	Практическое	1	Наблюдение
38	Упражнения на мышцы ног	Плиометрические прыжки 3*8 Выпады 3*10 Подъемы на носки со штангой 3*12-15	Практическое	1	Наблюдение
39	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 3*10 Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*8-10	Практическое	1	Наблюдение

40	Планирование и контроль спортивной подготовки	Познакомить занимающихся с основными принципами тренировок. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
41	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	
42	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	Практическое	1	Наблюдение
43	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
44	Круговая тренировка	Приседания+ отжимания с хлопком+ скручивания	Практическое	1	Наблюдение
45	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 3*12 «Велосипед» 3*12 «Скручивания» 3*10	Практическое	1	Наблюдение
46	Упражнения на мышцы ног	Плиометрические прыжки 3*8 Выпады 3*10 Подъемы на носки со штангой 3*12-15	Практическое	1	
47	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 3*12 Жим лежа 3*10-12 Жим гантелей в наклоне 3*10-12	Практическое	1	Наблюдение
48	Врачебный контроль и самоконтроль	Познакомить занимающихся способами контроля своего самочувствия. Измерение ЧСС. Общеразвивающие упражнения с собственным весом.	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
49	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей «молот» 3*12 Отжимание на трицепс 2*10	практическое	1	Наблюдение

50	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
51	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Теоретическое Практическое	1	
52	Круговая тренировка	Рывок гири + тяга штанги в наклоне + жим лежа	Практическое	1	
53	Упражнения на мышцы груди	Разводка с гантелями 4*10 Жим лежа 4*10-12 Жим гантелей в наклоне 4*8-10	Практическое	1	
54	Упражнения на мышцы ног	Приседания 3*10 с 60% от максимального. Приседание со штангой на груди изучение техники	Теоретическое Практическое	1	
55	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	практическое	1	
56	Воспитание нравственных и моральное волевых качеств у спортсмена	Познакомить занимающихся с понятием «честной борьбы» Комплекс упражнений с гантелями.	Теоретическое Практическое	1	
57	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 3*12 «Велосипед» 3*12 «Скручивания» 3*20	Практическое	1	
58	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
59	Упражнения на основные группы мышц	Жим лежа 3*5-8, с весом до 50-80% Становая тяга 3*8, с весом до 40-60% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 40-60%	Практическое	1	
60	Круговая тренировка	Толчок гири+отжимания+выпад	Практическое	1	

		ы			
61	Упражнения на мышцы ног	Приседания 4*8 Выпады 3*5 Подъем на носки 3*12-15	Практическое	1	
62	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	Практическое	1	
63	Упражнения на мышцы груди	Жим на наклонной скамье 4*10 Жим гантелей 3*8 Отжимание широким хватом от стенки 3*20	Практическое	1	
64	Физическая культура и спорт в России	Рассказать о состоянии ФК в РФ Комплекс упражнений с гантелями	Теоретическое, Практическое	1	
65	Упражнения на мышцы пресса	Подъёмы ног к груди на турнике 3*10 «Скручивания» 3*20 «Перочинный нож» 3*10	Практическое	1	
66	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
67-68	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в ключевых упражнениях. Акцент на заминку.	Практическое	1	
69-72	Контроль	Подведение итогов, контрольные упражнения	Теоретическое, Практическое	4	Итоговый
Итого				72	

### 5.1 Календарный учебный график 3 года обучения.

№п /п	Тема занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Кол-во час	Вид контроля
1.	Вводное занятие	-Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах.  - Повторить с учащимися основные принципы тренировок  Общеразвивающие упражнения.	Теоретическое, Практическое	1	Входной
2	Кроссовая подготовка	ОРУ, Беговые упражнения, бег в легком темпе.	Практическое	1	Наблюдение
3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Разучивание комплекса упражнений на растяжку.	Практическое	1	Наблюдение
4	Комплекс упражнений с гантелями	Разучивание комплекса упражнений с гантелями	Практическое	1	Наблюдение
5	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Теоретическое, Практическое	1	
6	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 4*5-8, с весом до 40-50% Становая тяга 4*8, с весом до 40-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 40-50%	Практическое	1	Наблюдение
7	Круговая тренировка	Берпи+приседания+плиометрические прыжки+рывок гири	Практическое	1	Наблюдение
8	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой помощи.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение

9	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	
10	Упражнения на основные группы мышц.	Совершенствование техники выполнения становой тяги	Практическое	1	
11	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
12	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	
13	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	
14	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением	Скручивания, «планка», «Ножницы», «Скалолаз»	Теоретическое, Практическое	1	
15	Упражнения на группы мышц ног	Приседание 3*8-10 Плиометрические прыжки	Практическое	1	Наблюдение
16	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование знаний учащихся о физиологии спорта	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
17	Упражнения на основные группы мышц	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Практическое	1	

18	Совершенствование упражнений пауэрлифтинга	Жим лежа 4*8 Приседания 4*8 Становая тяга 4*8	Практическое	1	
19	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на гибкость	Практическое	1	Наблюдение
20	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
21	Круговая тренировка	Рывок гири + тяга штанги в наклоне + жим лежа	Практическое	1	Наблюдение
22	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%	Практическое	1	Наблюдение
23	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки, Выпады.	Практическое	1	
24	Влияние питания на физическое состояние спортсмена	Ознакомление учащихся с влиянием питания на их результативность.	Теоретическое, Практическое	1	
25	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на гибкость	Практическое	1	
26	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением	Скручивания, «планка», «Ножницы», «Скалолаз»	Теоретическое, Практическое	1	

27	Упражнения на основные группы мышц.	Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 35-55% Становая тяга 3*8, с весом до 35-55% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 35-55%	Практическое	1	
28	Круговая тренировка	Прыжки на скакалке+отжимания узким хватом+скручивания+армейский жим	практическое	1	
29	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в ключевых упражнениях. Акцент на заминку.	Практическое	1	
30	Контрольные упражнения	Проведение контрольных упражнения для наблюдения динамики	Практическое	1	
31	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Практическое	1	
32	Спортивное питание	Ознакомление учащихся с видами спортивного питания. ОРУ.	Теоретическое, Практическое	1	
33	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки, Выпады.	Практическое	1	
34	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 4*12 Сгибание гантелей «молот» 4*12 Отжимание на трицепс 4*10	Практическое	1	
35	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная	Практическое	1	Промежуточный.

		гимнастика; упражнения на растяжку			
36	Круговая тренировка	Берпи + жим штанги лежа + Выпады	Практическое	1	
37	Упражнения на основные группы мышц	Жим штанги стоя 4*6-8, с весом до 50-60% Становая тяга 4*8, с весом до 50-60% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 50-60%	Практическое	1	Наблюдение
38	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки, Выпады.	Практическое	1	
39	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
40	Периодизация нагрузок в тренировке	Познакомить с занимающихся с циклированием нагрузок на тренировке. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
41	Упражнения на основные группы мышц	Подъем штанги на грудь 4*6-8, с весом до 40-60% Становая тяга 4*8, с весом до 40-60% Приседания со штангой 4*8-12, свесом 40-60%	Практическое	1	
42	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 4*10 Сгибание гантелей «молот» 4*12 Отжимание на трицепс 2*10 Сгибание кистей со штангой 3*10	Практическое	1	Наблюдение

43	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
44	Круговая тренировка	Приседания+ отжимания узким хватом+ боковые скручивания	Практическое	1	Наблюдение
45	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 4*12 «Велосипед» 4*12 «Скручивания» 3*10	Практическое	1	Наблюдение
46	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки, Выпады.	Практическое	1	
47	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Практическое	1	Наблюдение
48	Тесты физической работоспособности	Познакомить занимающихся способами контроля своего самочувствия.	Теоретическое Практическое	1	Наблюдение
49	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 4*10 Сгибание гантелей «молот» 4*12 Отжимание на трицепс 3*10	практическое	1	Наблюдение
50	Дыхательные упражнения	-Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.  - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Практическое	1	Наблюдение
51	Упражнения на растяжку	Совершенствование комплекса упражнений на растяжку	Теоретическое Практическое	1	
52	Круговая тренировка	Зашагивание на тумбу + подтягивания на турнике + Отжимания	Практическое	1	

53	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
54	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки и Выпады. Совершенствование техники приседания со штангой на груди	Практическое	1	
55	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	практическое	1	
56	История спорта	Познакомить занимающихся с основными событиями в мире спорта. Олимпийские игры. ОРУ	Теоретическое Практическое	1	
57	Упражнения на мышцы пресса	«Ножницы» 4*12 «Велосипед» 4*12 «Скручивания» 4*20	Практическое	1	
58	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
59	Упражнения на основные группы мышц	Жим лежа 4*5-8, с весом до 50-80% Становая тяга 4*8, с весом до 50-60% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 50-60%	Практическое	1	
60	Круговая тренировка	Толчок гири+отжимания+выпады	Практическое	1	
61	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с	Приседание 4*8-10 Плиометрические прыжки и Выпады. Совершенствование техники приседания со штангой на груди	Практическое	1	

	утяжелением				
62	Упражнения на мышцы рук	Подъем штанги на бицепс 3*10 Сгибание гантелей с поворотом 3*12 Отжимание на трицепс 3*10	Практическое	1	
63	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	Жим штанги лежа 4*10-12 Жим на наклонной скамье 3*8-10 Армейский жим 3*10	Теоретическое, Практическое	1	Наблюдение
64	Физическая культура и спорт в Мире	Рассказать о состоянии ФК в мире Комплекс упражнений с гантелями	Теоретическое, Практическое	1	
65	Упражнения на мышцы пресса	Подъемы ног к груди на турнике 4*10 «Скручивания» 4*20 «Перочинный нож» 4*10	Практическое	1	
66	Упражнения на растяжку	Совершенствование двигательного качества «Гибкость»	Практическое	1	
67-68	Восстановительная тренировка	Легкий бег+ упражнения с маленькими весами в ключевых упражнениях. Акцент на заминку.	Практическое	1	
69-72	Контроль	Подведение итогов, контрольные упражнения	Теоретическое, Практическое	4	Итоговый
Итого				72	

## **6. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный инвентарь - гантели, штанги, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, спортивные коврики, маты;
- судейские принадлежности - секундомер, рулетка 5м, линейка;
- спортивное оборудование - велотренажеры, тренажер «тотал-трайнер» (наклонная доска), тренажер «силовой комплекс», тренажер «беговая дорожка», степ, гребной тренажер, тренажерный диск «Здоровье», скамейки, гимнастическая стенка или перекладины.

## 7.Методическое обеспечение программ.

В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся:

*Принцип системности* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности, дифференциации и индивидуализации* - предусматривает в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

**Структура занятия** имеет традиционную трёхкомпонентную конструкцию, принятую в физическом воспитании:

1) разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам;

2) основная часть - традиционно включает в себя работу на тренажерах, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной;

3) заключительная часть занятия - стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

#### **Основные формы организации учебного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование в начале, середине и конце учебного года.

Педагогом на основании анализа результатов медицинских осмотров составляется картина заболеваний детей и возможные варианты и методы работы с ними.

**Основные методы и технологии:** словесные, наглядные и практические методы обучения. Учащиеся могут привлекаться к проектной и исследовательской деятельности

## **8. Контрольно-измерительные материалы. Формы аттестации.**

Способы отслеживания результатов: наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале изучения программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 2).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

## **9. Воспитательный компонент программы.**

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) учащимся правила взаимодействия с педагогом и друг с другом, познакомить учащихся с историей и традициями детского коллектива и Центра. Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей коммуникативную культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, работоспособности, аккуратности. Изучение теории художественных дисциплин позволяет стимулировать у учащихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность.

В процессе практических занятий у учащихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения.

В процессе работы с учащимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и побед в спортивных соревнованиях.

## 9.1 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	Согласно графику
2	Участие в мероприятиях разного уровня (муниципальных, региональных, Всероссийских и т.д.)	Согласно плану мероприятий
3	Участие в мероприятиях, посвященных календарным праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	Согласно календарному плану
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра (акциях, проектах и т.д.)	Согласно календарному плану
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (Новогодние мероприятия, празднование Масленицы, 8 марта, 23 февраля, поздравления обучающихся с днём рождения и т.д.)	Согласно календарному плану
6	Организация выставок работ обучающихся	В течение года

## 10. Список информационных источников

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:ООО “Вида- Н”, 2002. - 352 с.
3. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 “Вида- Н”, 2002. - 352 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
8. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
10. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ. культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
11. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. –

66 с.

12.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис»,

*Приложение 1*

### **Контрольно измерительные материалы.**

#### Вопрос 1

Исходное положение спортсмена для подъема гирь называется..

Варианты ответов:

- старт
- финиш
- рывок

#### Вопрос 2

Удержание гири вверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем правилам соревнований называется..

Варианты ответов:

- фиксация
- тяга
- жим

#### Вопрос 3

Упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание) называют ?

Варианты ответов:

- жонглирование
- касание
- включение

#### Вопрос 4

В момент фиксации гири в верхнем положении руки туловище, ноги должны быть?

Варианты ответов:

- согнуты
- выпрямлены

### Вопрос 5

Гиревой спорт это ...?

Варианты ответов:

- Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя.
- Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении лежа.

### Вопрос 6

Известный силач России, поразивший мир своими способностями ?

Варианты ответов:

- Иван Поддубный
- Дмитрий Менделеев
- Федор Ушаков

### Вопрос 7

Соревнования по гиревому спорту проводятся с гирями весом.?

Варианты ответов:

- 32, 24, 16 кг
- 31, 15, 12 кг
- 50, 40, 32 кг

### Вопрос 8

Преимущества гиревых тренировок ?

Варианты ответов:

- - повышение выносливости
- - тренировка всего тела
- - верны все варианты ответов
- - быстрое сжигание жира
- - прокачивание мышц спины

### Вопрос 9

Влияние физических упражнений на организм человека?

Варианты ответов:

- - положительное, если упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности;
- - нейтральное, даже если усердно заниматься;
- - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Вопрос 10

Вход в спортивный зал разрешен если...?

Варианты ответов:

- - в зале находится тренер
- - зал открыт и свободен

Вопрос 11

Выход из спортивного зала возможен ...?

Варианты ответов:

- - после разрешения тренера
- - при необходимости
- - по окончании комплекса упражнений

Вопрос 12

Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?

Варианты ответов:

- бронзовая
- золотая
- медная

Вопрос 13

Девиз Олимпийских игр?

Варианты ответов:

- "Быстрее, выше, сильнее!"
- "Быстрее, сильнее!"
- "Стань сильнее!"

#### Вопрос 14

Как называют спортсмена, одержавшего победу на соревнованиях?

Варианты ответов:

- чемпион
- победитель
- юниор

#### Вопрос 15

Преподавателя физической культуры, специалиста в данном виде спорта называют ...?

Варианты ответов:

- тренером
- учителем
- чемпионом

Приложение 2

	мальчики					девочки				
Количество баллов	56.	46.	36.	26.	16.	56.	46.	36.	26.	16.
Упражнение «толчок», с гирей										
12кг.	25	23	20	17	15	-				
Упражнение «рывок», с гирей										
12 кг.	25	23	20	17	15	-				
8 кг	-					30	27	25	22	20

## **Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.**

### 1. Общие требования безопасности

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.

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

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

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

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

Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец

несчастливого случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

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 безопасности перед началом занятий

Тщательно проветрить тренажерный зал.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

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

## 3. Требования безопасности во время занятий

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных, ненадежно закрепленных тренажерах.

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

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких

действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

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

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

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.

Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## Упражнения, используемые на занятиях.

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:- отжимания в упоре на параллельных брусьях;- подтягивание из виса на перекладине;- на перекладине подъём силой;- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча;
- ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума.

Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4,

повторений 10-12.

**Специальные упражнения. Для дельтовидных мышц:**

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочноитренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелейперед собой снизу вверх.

**Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):**

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

**Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):**

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом. Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинногоэспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочноитренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левойрукой поочерёдно.

### **Для грудных мышц:**

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

### **Для мышц спины:**

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

### **Для мышц живота:**

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

### **Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):**

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

### **Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):**

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

### **Для мышц голени:**

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощ Для мышц предплечья:
- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинногоэспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочноитренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левойрукой поочерёдно.

### **Для мышц предплечья:**

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинногоэспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочноитренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левойрукой поочерёдно.

### **Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять кругигирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях иподнять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их,вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться висходное положение;

То же выполнить левой ногой;

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

перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

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

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

### **Пример комплекса специальных упражнений:**

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;

- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;

- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;

- сидя на тренажёре сведение рук;

- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;

- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;

- сидя тяга горизонтального блока к груди;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;

- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;

- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;

- стоя со штангой на плечах приседания;

- в вися на перекладине сгибание ног в коленях.