Управление образования администрации
Павловского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3 г. Павлово

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
МАОУ СШ № 3 г. Павлово
Протокол от 30.08.22 . № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СШ № 3 Павлово
_____ И.В. Баринов
«31» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Олимпик»

Возраст учащихся: 13 - 14 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель: Кузнецов А. В.

г. Павлово, 2022 г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Отличительная особенность.

Программа атлетической гимнастики предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте. Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на возраст учащихся 13 – 14 лет. Набор учащихся - свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Детская учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Цель: повышение уровня физической подготовленности школьников на основе применения интегральных методов развития силы; использование в учебно-тренировочном процессе интенсивных методов воспитания силы.

Задачи:

- Предметные формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Метапредметные обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью других.

- Личностные подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

развитие всесторонней силовой подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных и соревновательных упражнений с отягощениями; выполнение разрядных нормативов в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, жим лежа, атлетический жим);

участие в соревнованиях по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, жим лежа, атлетический жим).

Объем и срок освоения, режим занятий.

Программа рассчитана на два года обучения.

Объем учебных часов – 68 часов. Продолжительность занятий в учебную неделю 2 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 занятия по 40 минут с перерывом 10 минут.

Формы обучения.

Основными формами проведения занятий являются групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа соревнований).

Планируемые результаты.

- Личностные правила страховки и самостраховки; санитарно-гигиенические требования; гигиену, закаливание, режим дня, питание; методику планирования самостоятельных занятий; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

• Метапредметные самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• Предметные правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; историю развития атлетизма в России; роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; краткие сведения о строении и функциях организма; как формировать осанку с помощью отягощений; физиологию спортивной тренировки; основы методики силовой подготовки; влияние различных факторов на проявление силы мышц; бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. По окончании обучения учащиеся должны: знать историю развития атлетизма; составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; знать приемы закаливания; знать виды силовых видов спорта и правила соревнований; качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики; выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО; выполнять упражнения пауэрлифтинга.

Текущий контроль и промежуточная аттестация

• Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностнокоммуникативных умений.

Формы текущего контроля:

-выполнение контрольных нормативов и упражнений,

- участие в соревнованиях.

• Целями проведения **промежуточной аттестации** являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и достижения результатов их освоения; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности; - оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в период с 10 мая текущего учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся оформляется в виде протоколов (Приложение 1). Контрольные нормативы и критерии оценки их результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность учащегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, базовый.

В ходе промежуточной аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

Формами промежуточной аттестации объединения физкультурно-спортивной направленности: соревнования, зачет, сдача нормативов, открытое занятие, турнир. **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием; - средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

- базовый уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умений и навыков, предусмотренных программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практически задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход в разработке проектов;
- средний уровень – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет от 50% до 70%, со специальным оборудованием работает с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить;
- базовый уровень - обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания.

Учебный план.

№	Курс	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
	Олимпик	12	56	68	**Турнир**

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зеленая планета»
на 2022-2023 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 12 сентября 2022года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. Учебные занятия в МАОУ СШ №3 г.Павлово начинаются с 01 сентября 2022г. и заканчиваются 27 мая 2022 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях направленные на применение полученных знаний: экскурсии, флэшмобы, круглые столы, игры и т.п.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) в МАОУ СШ №3 г.Павлово - 40 минут.

1 четверть 01.09.2022 — 29.10.2022
Каникулы 31.10.2022 — 06.11.2022
2 четверть. 07.11.2022 — 28.12.2022
Каникулы 29.12.2022 - 11.01.2023

3 четверть 12.01.2023 — 23.03.2023
Каникулы 24.03.2023 —01.04.2023
4 четверть 03.04.2023— 27.05.2023
Каникулы 01.06.2023 - 31.08.2023

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март			апрель					май				июнь июль август			
	01.09-04.09	05.09-11.09	12.09-18.09	19.09-25.09	03.10-09.10	10.10-16.10	17.10-23.10	24.10-30.10	31.10-06.11	07.11-13.11	14.11-20.11	21.11-27.11	28.11-4.12	05.12-11.12	12.12-18.12	19.12-25.12	19.12-25.12	29.12-11.01	12.01-15.01	16.01-22.01	23.01-29.01	30.01-05.02	6.02-12.02	13.02-19.02	20.02.-26.02	27.02-05.03	6.03-12.03	13.03-23.03	24.03-01.04	03.04-09.04	10.04-16.04	17.04-23.04	24.04-30.04	01.05-7.05	08.05-14.05	15.05-21.05	22.05-27.05	01.06-31.08				68/68
1 год	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	2	2	2	2	2	2	2	К	К	К	

Условные обозначения:

Итоговая аттестация – Каникулярный период – Ведение занятий по расписанию –

Рабочие программы по модулям дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпик»

№	Название раздела, тем	Содержание тем		Количество часов		Формы текущего контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Теория	Практика	
1 год обучения						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	Краткая характеристика содержания программы. Цели, задачи. Материальное обеспечение. Инструктаж по технике безопасности. (Приложение2)	-	1		
2	История развития атлетизма.	История развития атлетизма.	-	1		
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	Гигиена. Режим дня. Гигиена тела. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена одежды и обуви. Дополнительные гигиенические средства. Закаливание водой, воздухом, солнцем.	-	2		
4	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	Жим штанги лежа. Гиревой спорт. Подтягивание. Отжимание. Армреслинг. Масреслинг.	Разминка .Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание. Упражнения на расслабление и растягивания. (Заминка)	1	1	
5	Общая физическая подготовка.	Понятие ОФП. Цели и задачи ОФП. Виды ОФП. Структура ОФП.	Отжимание, Подтягивание. Упражнение на растягивание.	1	9	

			Элементы легкой атлетики . Выбегание из низкого старта. Бег 100м. Многоскоки. Метание мяча способом из за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса. (Приложение 3)			
6	Специальная физическая подготовка.	Спортивная подготовка. Профессиональноприкладная физическая подготовка. Тренированность. Физические качества: быстрота ,сила, усталость ,силовая выносливость, ловкость, гибкость. Психические качества: память, воображение, проявление воли, формирование мотивов, спортивная этика.	Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц живота. Комплекс упражнений с гирями: рывок гири , толчок двух гирь подъем двух гирь на грудь (8кг.,12кг.,16кг.) Упражнения на растягивание, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на	6	46	Турнир

			брусьях. (Приложение 3)			
	Итого:			12	56	

Методические материалы

№	Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	групповая	рассказ	-	-
2	История развития атлетизма.	групповая	рассказ, демонстрация	Презентация	Компьютер, проектор, экран
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	групповая	рассказ, демонстрация	Презентация	Компьютер, проектор, экран
4	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	групповая	рассказ, демонстрация	-	-
5	Общая физическая подготовка.	групповая	рассказ, демонстрация	-	-
6	Специальная физическая подготовка.	групповая	рассказ, демонстрация	-	-

Условия реализации программы.

Требования к помещению. Помещение должно быть хорошо освещенным как днем, так и вечером.

Силовая подготовка школьников должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при ее организации целесообразно

руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.
В начале каждого занятия должна проводиться разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия должна отводиться освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.
В процессе реализации программы необходимо придерживаться правил техники безопасности и охраны труда на занятиях атлетической гимнастикой в тренажерном зале. Профилактикой травматизма также является: полноценная разминка, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение методических принципов, выполнять страховку во время занятий, применять останавливающие процедуры. Основываясь на личном опыте и опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от тренировок достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью – на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.
Также для успешного выполнения программы необходимо соблюдение следующих условий:
- Количество детей в секции не более 15 человек.
- Наличие материально-технической базе в школе: достаточное по площади помещение; устойчивое к деформации, ровное, твердое, исключающее скольжение покрытие, специализированное оборудование для пауэрлифтинга (скамьи для жима лѐжа, стойки для приседаний, соревновательные грифы (гриф для пауэрлифтинга), набор дисков для штанги, дополнительное оборудование (малые штанги, гантели , тренажеры для тренировки отдельных групп мышц).
- В школе имеется методический материал с описанием основных атлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Неукоснительное выполнение требований Правил безопасности на занятиях в тренажерном зале (Приложение 2)
- Наличие роста результатов, показанных кружковцами.

Оборудование и материалы:
Гантели
Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
Ремни тяжелоатлетов
Скакалки
Скамья
Стойка со скамьей для жима от груди
Стойки для приседаний
Скамья с регулируемым наклоном
Стойка для дисков
Коврики

Список литературы
1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 ―Вида-Н‖, 2002. - 352 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.

3. В.И.Дубровский Валеология.Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
6. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
7. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг.Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:000 ―Вида-Н‖, 2002. - 352 с.
8. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
9. Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
10. 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..
11. Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.
12. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.

Приложение 1

Протоколы промежуточной аттестации:

Протокол соревнований по жиму штанги лежа

№	ФИО	вес	класс	I	II	III
1						

Протокол соревнований
открытого чемпионата по силовым видам спорта МАОУ СШ № 3
Гиревой спорт

Весовая категория _____
Год рождения _____
Вес гири_____

№	ФИ участника	Рывок 1-й гири	Сумма баллов

Протокол соревнований открытого чемпионата по силовым видам спорта
МАОУ СШ № 3
ОТЖИМАНИЕ

Год рождения _____

№	ФИ участника, класс	Количество отжиманий

Протокол соревнований открытого чемпионата по силовым видам спорта
МАОУ СШ № 3.
ПОДТЯГИВАНИЕ

Год рождения _____

№	ФИ участника, класс	Количество подтягиваний

Приложение 2

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

1.6. 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.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. 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.
4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать 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
5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Приложение 3.

Упражнения, используемые на занятиях

Физическое совершенствование. Прикладно-гимнастические упражнения: - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - подтягивание из виса на перекладине; - на перекладине подъѐм силой; - упражнения на растягивание;

Лѐгкая атлетика: - выбегание с низкого старта на 20 м.; - челночный бег 4 х 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 отягощение до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажѐрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

Специальные упражнения. Для дельтовидных мышц: - лѐжа на горизонтальной скамье, попеременный подъѐм гантелей вперѐд- вверх; - стоя поочерѐдный подъѐм прямых рук вперѐд снизу вверх на блочном тренажѐре; - стоя подъѐм рук с гантелями в стороны - вверх; - лѐжа на наклонной скамье на боку, подъѐм гантели от бедра вверх; - сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны; - лѐжа на боку на горизонтальной скамье, поочерѐдный подъѐм гантелей перед собой снизу вверх. **Для двуглавой мышцы плеча (бицепса)**: - лѐжа 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 трѐхглавой мышцы плеча (трицепса)**: - стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад; - стоя разгибание рук на блочном тренажѐре хватом сверху; - сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе; - отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья: - поочерѐдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера; - сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажѐре; - стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерѐдно. **Для грудных мышц**: - лѐжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом; - лѐжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - сидя сведение рук на блочном тренажѐре; - отжимания в упоре на брусьях; - лѐжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями. **Для мышц спины**: - тяга штанги к поясу в наклоне; - стоя наклоны туловища вперѐд 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 тренажѐре; - лѐжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъѐм туловища. **Для мышц живота**: - лѐжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища; - лѐжа на наклонной скамье, подъѐм 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 четырѐхглавой мышцы бедра (квадрицепса)**: - приседания со штангой на плечах; - жим штанги ногами на тренажѐре "Гак". - сидя разгибание ног на тренажѐре. **Для двуглавой мышцы бедра (бицепса)**: - лѐжа сгибание ног на тренажѐре. **Для мышц голени**: - стоя подъѐм на носки со штангой на плечах; - стоя подъѐм носков ступней ног с отягощением.

Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.): - лѐжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперѐд 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 и поднять 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 вперѐд, вернуться в исходное 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: - лѐжа на горизонтальной скамье жим штанги; - лѐжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями; - лѐжа поперѐк скамьи, отведение рук с отягощением за голову; - сидя на тренажѐре сведение рук; - лѐжа 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; - лѐжа на полу подъѐм туловища с поворотами; - стоя со штангой на плечах приседания; - в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

Приложение 4.

План учета массовых мероприятий в каникулярный период

- ✓ 31.10-06.11 Экскурсия: «ФОК «Торпедо» города Павлово».
- ✓ 29.12-11.01 Футболу на снегу.
- ✓ 24.03-01.04 Турнир по быстрым шашкам.
- ✓ 28.05-01.06 Волейбольный матч