

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Косогорцев Владимир Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. **«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»** в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы атлетической гимнастики» (далее – программа, ДООП) **рассчитана на два года** и дает возможность получить вводные знания, необходимые для активности учащихся и развития их физических способностей.

Программа физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения.

Занятия атлетической гимнастикой – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

Занятия силовыми упражнениями являются многофункциональными видами оздоровительной физической культуры, решающими оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, формирующими интерес и потребность к дополнительным занятиям в свободное время. Так на занятиях формируется положительная атмосфера, расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях, формируются основы оздоровления.

Адресат программы в реализации программы «Основы атлетической гимнастики» принимают участие юноши в возрасте 16-20 лет, не имеющие начальных теоретических знаний и практических навыков по атлетической гимнастике, не имеющих противопоказаний по состоянию физического здоровья для занятий атлетической гимнастикой. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Актуальность программы. Физическая культура занимает одно из первых мест в социальной жизни человека, являясь универсальным средством сохранения и укрепления здоровья, а также гармоничным развитием личности как отдельно взятого человека, так и общества в целом.

В последнее десятилетие у юношеского населения страны значительно понижаются показатели критериев здоровья, теряются мотивы к здоровому образу жизни, возрастает пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости ведения здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса одним из доступных средств является организация занятий атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение данной задачи во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее реализация восполняет недостаток в обеспечении двигательной активности, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

Отличительные особенности программы состоят в обеспечении дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста; в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, повышении уровня спортивного мастерства, переносе приобретенных навыков на систему жизненных ценностей.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 144 учебных часа. Занятия проходят по 4 учебных часа в неделю.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, формирование физической культуры личности учащегося посредством разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Достижение поставленной цели становится возможным при решении следующих задач:

обучающие:

- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, самоорганизация и самообразование студентов;
- обучение структуре базовых упражнений силовой направленности.

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой в тренажерном зале с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

развивающие:

- развитие физических качеств, совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;

- повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств обучающихся; воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты:

личностные:

- расширение знаний и умений в области занятий атлетической гимнастикой;

- освоение различных способов выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, на силовых тренажерах, направленных на развитие быстроты и выносливости, формирование правильной осанки;

- освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий;

- повышение сложности прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения целей;

- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

предметные:

- формирование знаний о гармоничном и пропорциональном развитии форм тела, развитие массы, рельефа мышц;

- совершенствование координационных способностей;

- формирование навыков для развития в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела, коррективки осанки и телосложения;

- формирование знаний о гигиене физкультурной деятельности и профилактике травматизма;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;

- формирование знаний о правилах страховки и само страховки;

- формирование знаний о закаливании, режиме дня, правильном питании;

- формирование понимания важности роли физической культуры в укреплении здоровья;

- формирование общих знаний о физиологических функциях организма и анатомическом строении человека;

- формирование навыков правильного формирования осанки при помощи отягощений, силовой подготовки, планирования самостоятельных занятий;

- формирование знаний об оказании доврачебной помощи при травмах;

- формирование знаний об оборудовании для занятий;

- формирование умения составлять комплексы утренней гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу не требуются специальные умения и навыки в сфере атлетической гимнастики. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом объединения и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий, просмотра презентаций, видеосюжетов, а также в форме посещения экскурсий, в том числе виртуальных. Ведется фронтальная и групповая работа на занятиях.

Программа ориентирована на разновозрастные группы подростков от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество подростков в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Теоретические занятия предполагается проводить на базе оборудованного необходимыми учебными пособиями и инвентарем спортивного или тренажерного зала, а также в учебном кабинете, оборудованном компьютером, проектором и экраном для демонстрации фильмов и презентаций. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских конкурсах, конференциях и других конференциях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Теоретический материал по программе					
1	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Основы атлетической гимнастики». Выборы старосты группы.	1	1	-	Входной контроль, опрос, беседа
2	Тема 2. Понятие об атлетической гимнастике. Зарождение атлетизма в России.	1	1	-	Опрос
3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Опрос, тестирование
4	Тема 4. Основные типы телосложений и их классификация.	1	1	-	тестирование
5	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2	2	-	Опрос
6	Тема 6. Классификация тренажеров и физических упражнений для физического совершенствования студентов.	2	2	-	Опрос, подготовка презентации
7	Тема 7. Структура занятий, особенности построения занятий в тренажерном зале.	2	2	-	Опрос
8	Тема 8. Методика проведения разминки.	2	2	-	Опрос, подготовка плана-конспекта
9	Тема 9. Понятие силы, ее виды, средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений.	2	2	-	Опрос
10	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики.	12	12	-	Опрос, показ техники выполнения
11	Тема 11. Специализированная тренировка отстающих мышц.	2	2	-	Опрос
12	Тема 12. Принципы построения рационального питания.	2	2	-	Опрос, тестирование
Раздел II. Прикладные упражнения атлетической гимнастики					
13.	Тема 13. Гимнастические упражнения прикладного характера.	9	1	8	Опрос, самостоятельная работа
14	Тема 14. Основы техники выполнения упражнений силового троеборья	24	2	22	Опрос, самостоятельная

					работа, контрольные тесты
15.	Тема 15. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию силы мышц.	20	2	18	Опрос, самостоятельная работа
16.	Тема 16. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию мышечной массы.	22	2	20	Опрос, самостоятельная работа
17.	Тема 17. Составление и разучивание комплексов упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости	10	2	8	Опрос, самостоятельная работа, контрольные тесты
18.	Тема 18. Основы гиревого спорта: техника выполнения классических упражнений (Толчок и Рывок гири). Разучивание комплексов общефизической направленности с гирями.	24	2	22	Опрос, самостоятельная работа, контрольные тесты
Раздел III. Итоговые мероприятия.					
19	Сдача теоретического и практического зачета по программе	4	2	2	Сдача контрольных тестов
	Итого	144	44	100	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия

имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы атлетической гимнастики»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	10.09.25	30.06.26	36	72	144	по 4 часа в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП
ОСНОВЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Косогорцев Владимир Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. Теоретический материал по программе.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Основы атлетической гимнастики». Выборы старосты группы.

Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Презентация программы «Основы атлетической гимнастики» - рассмотрение типов техник упражнений атлетической гимнастики, предназначенных для развития силы и объёма в разных мышечных группах человека, а также представление атлетической гимнастики как средства укрепления физического здоровья и ведения здорового образа жизни. Выборы старосты группы. Входной контроль.

Тема 2. Понятие об атлетической гимнастике. Зарождение атлетизма в России.

Что такое атлетическая гимнастика, назначение. Краткая историческая справка о развитии и появлении атлетизма в России. Классификация средств атлетической гимнастики. Аргументы «за» и «против» атлетической гимнастики и современные взгляды на этот предмет. Влияние занятиями атлетической гимнастикой на организм.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткое описание строения скелета человека, виды суставов и сочленения костей. Понятие о строении мышечного аппарата человека и его назначении.

Практика. Тестирование по строению и видам мышечного аппарата.

Тема 4. Основные типы телосложений и их классификация.

Определение конституции человека. Почему важно знание о своем типе телосложения? Отличие мужской и женской конституции тела. Особенности занятий физическими упражнениями людей с разным типом телосложения.

Практика. Заполнить таблицу гармоничности телосложения по прилагаемой форме и сделать выводы.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Понятие о видах контроля, задачи, дневник самоконтроля. Личная гигиена. Классификация травм и правила оказания первой доврачебной помощи.

Практика. Заполнение дневника самоконтроля по заданному образцу.

Тема 6. Классификация тренажеров и физических упражнений для физического совершенствования студентов.

Условное распределение силовых тренажеров на группы по назначению. Классификация упражнений атлетической гимнастики по воздействию на организм. Понятие «базовых» упражнений.

Практика. Подготовка презентации по теме.

Тема 7. Структура занятий, особенности построения занятий в тренажерном зале.

Оптимальная частота и продолжительность занятий в тренажерном зале. Структура занятия в тренажерном зале и назначение каждой из частей. Критерии, учитываемые при составлении тренировочной программы. Принципы построения силовой тренировки. Принцип персонализации при составлении тренировочной программы. Нюансы эффективности тренировок.

Тема 8. Методика проведения разминки.

Назначение разминки, алгоритм подбора упражнений для составления разминочной части занятия. Классификация упражнений. Методические рекомендации.

Практика. Подготовка плана-конспекта разминочной части занятия.

Тема 9. Понятие силы, ее виды, средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений.

Определение силы, как физического качества. Классификация силовых способностей.

Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения. Основные методы развития силовых качеств и их направленность.

Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики.

Упражнения на развитие грудных мышц, мышц ног и спины, дельтовидных мышц, мышц брюшного пресса. Способы и порядок выполнения упражнений. Методические рекомендации.

Практика. Показ техники выполнения упражнений.

Тема 11. Специализированная тренировка отстающих мышц.

Актуальность применения специализированной тренировки. Подбор упражнений для коррективки «отстающих» мышечных групп.

Тема 12. Принципы построения рационального питания.

Понятие принципа раздельного питания. Назначение простых и сложных углеводов. Калорийность суточного рациона питания, понятие гликемического индекса. Значение витаминного баланса для развития организма. Аминокислоты и их влияние на организм при занятиях атлетической гимнастикой.

Практика. Оформить в виде таблицы дневной рацион питания и сделать выводы о правильности вашего питания, учитывая персональную дневную норму килокалорий.

Раздел II. Прикладные упражнения атлетической гимнастики.

Тема 13. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Теория. Характеристика гимнастических упражнений прикладного характера (Приложение №1):

- вис на перекладине на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

Практика. Самостоятельная работа по выполнению гимнастических упражнений прикладного характера.

Тема 14. Основы техники выполнения упражнений силового троеборья.

Теория. Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу. Единая всероссийская спортивная классификация.

- Техника выполнения упражнений силового троеборья;
- Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений;

Практика. Самостоятельная работа по выполнению упражнений силового троеборья. (Приложение 5)

Контрольное выполнение упражнений силового троеборья на правильность технического исполнения.

Тема 15. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию силы мышц.

Теория. Характеристика комплексов для развития мышечной силы, методика. (Приложение 2)

- Специальная физическая подготовка для развития силы мышц груди и рук (трицепс).
- Специальная физическая подготовка для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.
- Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины.

Практика. Самостоятельная работа по выполнению комплекса упражнений с гантелями.

Тема 16. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию мышечной массы.

Теория. Характеристика комплексов для развития мышечной массы, методика, средства (Приложение 3).

- Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).
 - Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).
 - Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.
 - Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).
 - Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног рук (бицепс).
- Практика. Самостоятельная работа по выполнению комплекса специальных упражнений.

Тема 17. Составление и разучивание комплексов упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости

Теория. Понятие круговой тренировки, варианты подбора упражнений (Приложение 4).

- Круговая тренировка для развития всех мышц тела.
- Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.
- Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.
- Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.
- Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».

Практика. Самостоятельная работа по выполнению комплекса специальных упражнений. Выполнение контрольных комплексов упражнений.

Тема 18. Основы гиревого спорта: техника выполнения классических упражнений (Толчок и Рывок гири). Разучивание комплексов общефизической направленности с гирями.

Теория. Классификация упражнений в гиревом спорте. Обучение практическим навыкам судейства в двоеборье.

- Терминология. Правила соревнований.
- Техника выполнения упражнений Толчок и Рывок гири.
- Ошибки при выполнении упражнений классического двоеборья.
- Комплекс упражнений с гирями общефизической направленности.

Практика. Самостоятельная работа по выполнению комплекса упражнений с гирями. Контрольное выполнение упражнений Толчок и Рывок гири на правильность техники.

Раздел III. Итоговые мероприятия Сдача теоретического и практического зачета по программе «Основы атлетической гимнастики».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Планируе- мая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Презентация программы «Тренажерный зал в системе физического воспитания студентов». Выборы старосты группы.	1	11.09.23	
2	Тема 2. Понятие об атлетической гимнастике. Зарождение атлетизма в России.	1	11.09.23	
3	Тема 13. Прикладные упражнения атлетической гимнастики			
4	Характеристика гимнастических упражнений прикладного характера	1	14.09.23	
5	Комплекс №1	1	14.09.23	
6	Комплекс №2	2	18.09.23	
7	Комплекс №3	2	21.09.23	
8	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	25.09.23	
9	Комплекс №4	2	28.09.23	
10	Комплекс №1	1	03.10.23	
11	Тема 4. Основные типы телосложений и их классификация	1	03.10.23	
12	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2	05.10.23	
13	Тема 6. Классификация тренажеров и физических упражнений для физического совершенствования студентов	2	10.10.23	
14	Тема 7. Структура занятий, особенности построения занятий в тренажерном зале.	2	12.10.23	
15	Тема 14. Основы техники выполнения упражнений силового троеборья			
16	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу. Единая всероссийская спортивная классификация. Техника выполнения упражнений силового троеборья.	2	17.10.23	24.10.23
17	Комплекс №1	2	19.10.23	
18	Комплекс №2	2	24.10.23	
19	Комплекс №3	2	26.10.23	
20	Комплекс №4	2	31.10.23	
21	Комплекс №5	2	02.11.23	

22	Тема 8. Методика проведения разминки	2	07.11.23	
23	Комплекс №6	2	09.11.23	
24	Комплекс №7	2	14.11.23	
25	Комплекс №8	2	16.11.23	
26	Комплекс №9	2	21.11.23	
27	Комплекс №10	2	23.11.23	
28	Комплекс №1	2	28.11.23	
29	Тема 9. Понятие силы, ее виды, средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений.	2	30.11.23	
30	Тема 15. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию силы мышц			
31	Характеристика комплексов для развития мышечной силы, методика.	2	05.12.23	
32	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнения на развитие мышц груди	2	07.12.23	
33	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнения на развитие мышц рук	2	12.12.23	
34	Комплекс №1	2	14.12.23	
35	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнения для развития мышц ног	2	19.12.23	
36	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнения на развитие дельтовидных мышц	2	21.12.23	
37	Комплекс №2	2	26.12.23	
38	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнения для развития мышц спины	2	28.12.23	
39	Комплекс №3	2	09.01.24	
40	Комплекс №1	2	11.01.24	
41	Комплекс №2	2	16.01.24	
42	Комплекс №3	2	18.01.24	
43	Комплекс №1	2	23.01.24	
44	Комплекс №2	2	25.01.24	
45	Комплекс №3	2	30.01.24	
46	Тема 16. Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию мышечной массы			
47	Характеристика комплексов для развития мышечной массы, методика, средства	2	01.02.24	
48	Тема 10. Практические упражнения атлетической гимнастики: Упражнение на развитие живота	2	06.02.24	

49	Комплекс №1	2	08.02.24	
50	Комплекс №2	2	13.02.24	
51	Комплекс №3	2	15.02.24	
52	Комплекс №4	2	20.02.24	
53	Комплекс №5	2	22.02.24	
54	Комплекс №1	2	27.02.24	
55	Комплекс №2	2	29.02.24	
56	Комплекс №3	2	05.03.24	
57	Комплекс №4	2	07.03.24	
58	Комплекс №5	2	12.03.24	
59	Тема 11. Специализированная тренировка отстающих мышц	2	14.03.24	
60	Тема 17. Составление и разучивание комплексов упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости			
61	Понятие круговой тренировки, варианты подбора упражнений	2	19.03.24	
62	Комплекс №1	2	21.03.24	
63	Комплекс №2	2	26.03.24	
64	Комплекс №3	2	28.03.24	
65	Комплекс №4	2	02.04.24	
66	Тема 18. Основы гиревого спорта: техника выполнения классических упражнений (Толчок и Рывок гири). Разучивание комплексов общефизической направленности с гирями.			
67	Классификация упражнений в гиревом спорте.	2	04.04.24	
68	Обучение комплексу ОРУ в гиревом спорте. Обучение технике «толчка» гири: подъем гири ,основная стойка «гиревика» на грудь; имитационные движения без снаряда.	2	09.04.24	
69	Обучение элементам техники «толчка» гири: исходное положение перед выталкиванием гири; «подрыв» гири; Обучение элементам техники дыхания при «толчке» гири. Совершенствование комплекса ОРУ в гиревом спорте.	2	11.04.24	
70	Обучение элементам техники «толчка» гири. Обучение технике «толчка» гири в целом. Закрепление комплекса ОРУ в гиревом спорте.	2	16.04.24	
71	Совершенствование техники «толчка» гири по элементам.	2	18.04.24	
72	Контрольное занятие. Тестирование. - техника «толчка» гири; - темп и ритм «толчка» гири за 1'	2	23.04.24	
73	Обучение элементам техники «рывка» гири: старт,	2	25.04.24	

	замах Обучение технике дыхания в «рывке» гири. Совершенствовать технику выполнения ОРУ в гиревом спорте. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.			
74	Обучение элементам техники «рывка» гири: подсед с фиксацией руки (фаза завершения свободного полета гири); Обучение технике дыхания при выполнении «рывка» гири левой и правой руками.	2	02.05.24	
75	Обучение элементам техники «рывка» гири левой и правой руками. Обучение технике дыхания в «рывке» гири.	2	07.05.24	
76	Обучение элементам техники «рывка» гири левой и правой руками. Обучение подводящим упражнениям для совершенствования техники при «рывке» гири в целом.	2	14.05.24	
77	Совершенствование элементов техники «рывка» гири левой и правой руками. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.	2	16.05.24	
78	Контрольное занятие. Тестирование. - техника «толчка» гири 1-3'; - техника «рывка» гири 1-3'. Обучение практическим навыкам судейства в двоеборье.	2	21.05.24	
79	Тема 12. Принципы построения рационального питания	2	23.05.24	
80	Раздел III. Сдача теоретического и практического зачета по программе			
81	Сдача теоретического зачета по пройденному материалу	2	28.05.24	
82	Сдача практических нормативов комплексного тестирования	2	30.05.24	
Итого: 144 часа				

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Раздел I. Теоретический материал по программе	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрации презентаций.	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы «Основы атлетической гимнастики». Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер. Спорт инвентарь тренажерного зала	Опрос, показ техники выполнения, самостоятельная работа
2.	Раздел II. Прикладные упражнения атлетической гимнастики (практический раздел: изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики)	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнений; практический: выполнение атлетических комплексов	Дидактический материал: тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь тренажерного зала	Опрос, самостоятельная работа
3.	Раздел III. Итоговые мероприятия	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация упражнений; практический: выполнение атлетических комплексов	Дидактический материал: тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь тренажерного зала	Опрос, контрольное тестирование

Перечень вопросов для теоретического зачета

1. Понятие об атлетической гимнастике.
2. Техника безопасности в тренажерном зале.
3. Возможные травмы в атлетической гимнастике.

4. Зоны спортивного зала, соответствующие типам нагрузок. Виды тренажеров.
5. Классификация тренажеров. Обзор мышечных групп.
6. Ошибки при выполнении базовых упражнений с отягощениями.
7. Упражнения для развития мышц спины.
8. Упражнения для развития мышц ног.
9. Упражнения для развития мышц груди.
10. Упражнения для развития дельтовидных мышц.
11. Упражнения для развития мышц рук.
12. Средства развития силы.
13. Методы развития силы.
14. Специфические методы атлетической гимнастики.
15. Методы для изменения интенсивности нагрузок.
16. Принцип перегрузки в тренировочном процессе.
17. Принцип специализации в тренировочном процессе.
18. Основные термины гиревого спорта.
19. Ошибки характерные при выполнении толчка.
20. Ошибки характерные при выполнении рывка.
21. Подводящие упражнения для исправления ошибок в толчке.
22. Подводящие упражнения для исправления ошибок в рывке.
23. Какая норма потребления белков должна быть в сутки из расчета на один килограмм веса тела.
24. Почему важно знание о своем типе телосложения? Обоснуйте ответ.
25. Приведите примеры тех видов спорта, которыми должны заниматься астеники, чтобы быть в них успешными.
26. Как вы понимаете понятия «абсолютной» и «относительной» силы? В чем их принципиальное различие.
27. Охарактеризуйте простые и сложные углеводы, каково их назначение.
28. Что понимается под раздельным питанием.

Для получения зачета по теоретической части программы студенту необходимо:

Устно ответить на 5 вопросов из предложенного списка;

Для получения зачета по практической части программы обучающемуся необходимо:

Продемонстрировать технику выполнения трех упражнений атлетической гимнастики с отягощением (по выбору студента), направленных на тренировку избранной мышечной группы (по выбору преподавателя);

Иметь зачет по каждому пункту из нижеприведенной таблицы (выполняются в течении учебного года).

Комплекс №1	Комплекс №2
5 берпи	15 Становых тяг с гирями 24+24 кг
10 махов гири 16 кг	12 подъемов ног к перекладине
15 ситап	9+9 рывков гири 16 кг
Выполнить 3 подхода за min t	Выполнить 2 подхода за min t

№	I год обучения	Мужчины		
		5	4	3
1	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
2	Берпи (кол-во раз) за 1.30 мин.	25	20	18

3	Приседание на одной ноге без опоры	8	6	4
4	Подтягивания на перекладине	13	10	9
5	Подъем двух гирь на грудь (16 кг)	20	17	13
6	Толчок 1-й гири по длинному циклу за 2 мин (сумма подъемов) попеременно правой и левой руками	44	36	28
7	Рывок гири 16 кг с одной сменой рук	40	30	25
8	Комплекс упражнений №1 (мин)	1.50	2.30	3.00
9	Комплекс упражнений №2 (мин)	2.20	2.50	3.20
10	Жим шт лежа	Свой вес		

Теоретические тесты для усвоения материала

- Какие упражнения соответствуют развитию верхней части грудных мышц: а) пуловер с гантелью или штангой; б) отжимание от пола; в) жим штанги на наклонной скамье.
- Какие упражнения применяются на развитие большой грудной мышцы: а) разведение гантелей лежа под углом 45 %, на наклонной скамье; б) разведение гантелей лежа на прямой скамье; в) жим штанги, лежа на наклонной скамье.
- Какие упражнения применяются на развитие нижней части грудной мышцы: а) отжимание на брусьях; б) сгибание и разгибание туловища в тренажере; в) подтягивание на низкой перекладине
- Какие упражнения применяются на развитие латеральной мышцы спины: а) тяга груза к груди на верхнем блоке, средним хватом; б) подтягивание на высокой перекладине хватом снизу; в) сгибание туловища в тренажере.
- Какие упражнения применяются на развитие широчайшей мышцы спины: а) отжимание штанги от груди; б) подтягивания на высокой перекладине, широким хватом сверху; в) разводы гантелей в стороны.
- Какие упражнения выполняются на развитие трапециевидной мышцы спины: а) отжимание от скамьи; б) тяга Т-образным хватом штанги в наклоне; в) тяга штанги к подбородку узким хватом.
- Какие упражнения применяются на развитие бицепса бедра: а) жим ногами груза в станке; б) приседания со штангой на плечах; в) сгибание ног лежа на тренажере.
- Какие упражнения применяются на развитие квадрицепса бедра: а) наклонный жим ногами в станке; б) разгибание ног в станке; в) разгибание голени, сидя в станке.
- Какие упражнения применяются на развитие приводящей мышцы бедра: а) приведение одной ноги стоя; б) разгибание ног сидя в станке; в) сведение ног сидя.
- Какие упражнения применяются на развитие трицепса голени: а) разгибание голени, сидя в станке; б) подъем на носки, стоя с отягощением; в) жим стопами в тренажере.
- Какие упражнения применяются на развитие ягодичных мышц: а) выпады со штангой на плечах; б) выпады с гантелями в руках; в) разведение ног в тренажере.
- Какие упражнения применяются на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы: а) жим штанги стоя, из-за головы; б) жим гантелей сидя; в) махи гантелей в стороны.

13. Какие упражнения применяются на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы: а) жим штанги сидя с груди; б) подъем штанги вперед стоя; в) перекрестные махи руками назад с гантелью.
14. Какие упражнения применяются на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы а) махи с гантелями в наклоне б) жим штанги, средним хватом, сидя из-за головы; в) разгибание руки со штангой из-за головы, стоя.
15. Какие упражнения применяются на развитие бицепса плеча: а) сгибания рук с гантелями; б) сгибания рук с грифом штанги; в) разгибания рук, верхнего блока хватом снизу.
16. Какие упражнения применяются на развитие трицепса плеча: а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху; б) сгибание запястья со штангой хватом сверху; в) разгибание рук со штангой лежа на прямой скамье.
17. Какие упражнения применяются на развитие прямой мышцы живота: а) подъемы туловища на полу; б) подъем ног в висе; в) скручивание туловища на полу.
18. Какие упражнения применяются на развитие косых мышц живота а) боковые наклоны туловища стоя; б) подъем туловища на полу; в) подъем ног на наклонной скамье.
19. Какие упражнения способствуют развитию нижнего пресса: а) подъем коленей в упоре; б) подъемы коленей в висе на высокой перекладине; в) скручивание на полу.
20. Какие упражнения способствуют развитию верхней части пресса: а) подъемы туловища на вертикальной скамье; б) боковые наклоны туловища стоя; в) скручивания туловища с верхним блоком.

Комплекс №1	Комплекс №2
5 подъемов шт./ 35 кг на грудь	12 выбросов штанги 35 кг
5 приседаний со шт./35 кг на груди	9+9 рывков гири 16 кг
5 толчков штанги шт./35 кг	
Выполнить 2 подхода за min t	Выполнить 2 подхода за min t

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДОП _____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?

Да Нет

Если да, то какие? _____

2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:

если да, то какие?

если нет, то почему?

- посещал другие дополнительные занятия

- не устраивало расписание занятий

- не обладал информацией

- другое

3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?

4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:

- умею фотографировать

- пою и играю на музыкальных инструментах

- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга

- люблю ходить в походы

- рисую и занимаюсь прикладным творчеством

- свой вариант _____

5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПбМТА, Вы хотите:

- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи

- на практике применять свои творческие задатки

- усваивать информацию со слов педагога

- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях

- укрепить здоровье

- усваивать информацию на практике с помощью технических средств

6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?

7. Ваш пол: Мужской Женский

8. Сколько Вам полных лет? _____

9.У вас есть опыт занятий в тренажерном зале? _____

10. Знаете и можете показать основные группы мышц, которые необходимо тренировать? _____

11. Знаете ли вы основные типы телосложения человека и можете определить свой собственный тип? _____

12. Можете подобрать тренажеры и инвентарь для полноценных занятий атлетической гимнастикой? _____

13. Имеете ли вы представление о методике составления плана тренировочного занятия? _____

14. Интересуетесь ли вы данной темой, используя различные интернет ресурсы? _____

15. Что вам известно о методах набора мышечной массы? _____

Спасибо за сотрудничество!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Информационные источники	
Список литературы для педагога.	Список литературы для педагогов: Бодюков Е.В., Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов (на примере занятий атлетической гимнастикой). Монография. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2007. - 179 с. Выприков Д. В., Шутова Т. Н., Крылова Г. С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажерном зале РЭУ им. Г. В. Плеханова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернетконференции. – Т 1. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2014. – С. 156–160. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 288 с. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. К.: Здоровье, 1990. — 176 с. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Физкультура и спорт, 1991. — 80 с. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе. Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. — 160 с. Шутова Т.Н., Везеницын О.В. и др. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов. М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. — 108 с. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М. : РИПОЛ Классик, 2006
Список литературы для детей и родителей.	Еремина Л. Атлетическая гимнастика. Челябинск: Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – 2011. – 187 с. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе. Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. — 160 с.
Справочная литература	Бодюков Е.В. Научно-методические основы атлетической гимнастики оздоровительной направленности. Монография. — Барнаул: АлтГТУ, 2006. — 179 с.
Список сайтов	https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/tehnika-bezopasnosti ТБ при занятиях сотягощениями https://www.youtube.com/watch?v=Kaxq-HtJX5c&feature=emb_err_woyt что такое кроссфит https://www.youtube.com/watch?v=qoPosD9O45E гиревой спорт https://musclestore.com.ua/trenirovki/pravilnyi-poryadok-vypolneniya-uprazhnenii правильный порядок выполнения упражнений атлетической гимнастики https://www.youtube.com/watch?v=AhDVwIE2Jvw- мышцы, типы мышц, их строение и значение

Прикладные упражнения атлетической гимнастики

Комплекс №1

Подтягивания на турнике широким хватом за голову: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания на турнике средним хватом, ладони от себя: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подъем ног в висе на перекладине: 2-4 подхода по 8-12 повторений.

Комплекс №2

Подтягивания на турнике широким хватом к груди (ладони от себя): 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания на турнике средним хватом (ладони к себе): 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях с отягощением у пояса.

Отжимания на брусьях, наклонившись вперед и опускаясь вниз до максимального положения.

Старайтесь, чтобы кисти находились на уровне подмышек.

Комплекс №3

Подтягивания на перекладине широким хватом за голову: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания на перекладине узким хватом, ладони от себя: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях с отягощением: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях с наклоном вперед, работа в максимальную амплитуду: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подъем ног в висе на перекладине: 2-4 подхода по 10-12 повторений.

Комплекс №4

Подтягивания на перекладине широким хватом к груди: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания вдоль перекладины разнохватом: 2-4 подхода по 8-10 повторений. Стараемся коснуться грудью перекладины.

Подтягивания на перекладине узким хватом ладони к себе: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях с отягощением, расслабив талию: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Отжимания на брусьях в максимальную амплитуду с наклоном вперед: 2-4 подхода по 8-10 повторений.

Подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине, стараясь коснуться груди: 4 подхода по 12-15 повторений.

Приложение №2

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию силы мышц

Комплекс № 1 на силу для мышц груди и рук (трицепс)

№	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Жим лёжа	По силовой схеме
2	Жим на наклонной скамье	5x6
3	Трицепсовая тяга на блоке	3x10
4	Французский жим лёжа	5x6
5	Трицепсовый жим гантели одной рукой из-за головы	4x8

Комплекс № 2 на силу для мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса

1	Приседание со штангой на спине	По силовой схеме
2	Жим ногами на тренажёре	4x8
3	Сгибание рук со штангой стоя	6x5
4	Жим штанги из-за головы сидя	5x5
5	Жим гантелей сидя	5x8

Комплекс № 3 на силу для мышц спины

1	Подтягивание широким хватом с отягощением	5x6
2	Тяга Т-штанги	5x8
3	Становая тяга	По силовой схеме

СИЛОВАЯ СХЕМА:

Номер сета (подхода)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вес отягощения, % от максимального	50	65	75	85	90	95	100	100	90	70

Приложение №3

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики, способствующих развитию мышечной массы

№	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во сетов	Кол-во повторений
---	------------	--------------	-------------------

Комплекс №1 на массу для мышц груди, рук (трицепс).

1	Жим штанги на горизонтальной скамье	5	14; 12; 10; 8; 6
2	Жим штанги на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
3	Жим гантелей на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
4	Разводка гантелей на горизонтальной скамье	4	12; 10; 8; 6
5	Французский жим из-за головы стоя	4	12; 10; 8; 6
6	Жим гантелей из-за головы одной рукой сидя	4	12; 10; 8; 6
7	Трицепсовая тяга на блоке	4	12; 10; 8; 6
8	Трицепсовая тяга на блоке одной рукой	4	12; 10; 8; 6
9	Подъём туловища на римском стуле	4	40
10	Повороты с грифом сидя	4	50

Комплекс № 2 на массу для мышц спины рук(бицепс)

1	Подтягивание широким хватом к груди	4	10
2	Тяга Т-штанги в наклоне	4	12; 10; 8; 6
3	Тяга вертикального блока к груди	4	12; 10; 8; 6
4	Тяга горизонтального блока	4	12; 10; 8; 6
5	Подъём штанги на бицепс	4	12; 10; 8; 6
6	Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	4	12; 10; 8; 6
7	Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
8	Концентрированное сгибание одной руки с гантелью в наклоне		
	Шраги со штангой за спиной	4	12; 10; 8; 6
9	Полные шраги с гантелями	4	12; 10; 10; 8
10		5	12; 10; 10; 8; 6

Комплекс № 3 на массу для мышц ног и плечевого пояса

1	Жим ногами на тренажёре «тележка»	5	14;12;10;8;6
2	Приседания со штангой на спине	4	12;10;8;6
3	Выпрямление ног на тренажёре « Basic»	4	12;10;8;6
4	Сгибание ног на тренажёре «Примус»	4	12;10;8;6
5	Жим штанги из-за головы сидя	5	14;12;10;8;6
6	Подъём гантелей в стороны сидя	4	12;10;8;6
7	Протяжка штанги к подбородку	4	12;10;8;6
8	Подъём гантелей в стороны в наклоне сидя	4	12;10;8;6
9	Жим икроножными на тренажёре «тележка»	5	20-30
10	Подъём на носки со штангой на плечах	4	20-30

Комплекс № 4**на массу для мышц груди, спины, живота и рук (трицепс)**

1	Жим штанги на горизонтальной скамье	5	14;12;10;8;6
2	Жим гантелей на наклонной скамье	4	12;10;8;6
3	Разводка гантелей на горизонтальной скамье	4	12;10;8;6
4	Подтягивание широким хватом к груди	4	14;12;10;8;6
5	Становая тяга	5	12;10;10;8;6
6	Тяга вертикального блока к груди	4	12;10;8;6
7	Жим штанги узким хватом	5	12;10;10;8
8	Французский жим лёжа	4	12;10;8;6
9	Трицепсовая тяга на блоке	4	12;10;10;8
10	Подъём туловища на римском стуле	6	40
11	Гиперэкстензия	4	15
12	Полные шраги с гантелями	4	10

Комплекс № 5 на массу для мышц ног, рук (бицепс)

1	Приседания со штангой на плечах	5	14;12;10;8;6
2	Выпрямление ног на тренажёре	4	12;10;8;6
3	Сгибание ног на тренажёре	4	12;10;8;6
4	Жим гантелей сидя	5	14;12;10;8;6
5	Жим штанги узким хватом с груди стоя	4	12;10;8;6
6	Подъём гантелей в стороны в наклоне	4	12;10;8;6
7	Подъём штанги на бицепс	5	14;12;10;8;6
8	Подъём штанги с EZ-грифом на скамье Скотта	4	12;10;8;6
9	Концентрированное сгибание одной руки	4	12;10;8;6
10	Повороты с грифом стоя в наклоне	4	50
11	Жим икроножными мышцами на тренажёре	4	20-30
12	Поднос ног к перекладине	4	10

Приложение №4

Составление и разучивание комплексов упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости

Комплекс №1 для развития всех мышц тела.

№	Содержание	дозировка
1	Жим, штанги лежа на горизонтальной скамейке (хват средний) Разводы гантелей лежа на горизонтальной скамейке	2 подхода по 10-12 повторений
3	Негативное подтягивание	2x10-12
4	Тяга Т-штанги	
5	Тяга блока за голову на тренажере	2x10-12
6	Жим руками от груди тренажер на тренажере	
7	Жим ногами «тележка»	2x10-12
8	Сгибание и разгибание ног на станке лёжа на тренажере	
9	Подъем W-штанги на бицепс стоя	2x 10-12
10	Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре	
11	Сгибание туловища на тренажере «джет» наклонная доска	2x 20-25
12	Разгибание туловища на тренажере для мышц спины	2x12-15

Комплекс №2 упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

Вариант 1	Вариант 2
1.Тяга «тележка» лёжа	1. Стоя сгибание рук с EZ- штангой
2.Выпрямление ног тренажёр	2. Сгибание рук с гантелями стоя
3.Сгибание ног лёжа	3. Скамья «Скотта»
4. Сгибание рук со штангой	4. Французский жим сидя
5. Сгибание рук с гантелями сидя	5. Трицепс-блок стоя
6. Французский жим лёжа	6. Приседы со штангой на плечах
7.Трицепс-блок стоя	7. Тяга «тележка» лёжа
8. Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре	8. Выпрямление ног тренажёр
9.Разведение рук с гантелями стоя в наклоне	9. Сгибание ног лёжа

10.Подъём туловища

10. Подъём на носках со штангой на плечах

11.Подъём ног в висе на перекладине

11. Подъём туловища

Комплекс №3

Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса.

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

Вариант 1	Вариант 2
1. Жим штанги, лёжа средним хватом	1. Негативное подтягивание с грузом
2. Разведение рук с гантелями лёжа	2. Тяга вертикального блока за голову
3. Жим штанги, лёжа под углом 45 градусов	3. Тяга Т-штанги стоя в наклоне
4. «Бабочка» тренажёр	4. Тяга горизонтального блока широким хватом к животу
5. Негативное подтягивание	5. Подъём туловища
6. Тяга вертикального блока к груди	6. Жим штанги, лёжа широким хватом
7. Тяга Т-штанги лёжа	7. Жим гантелей лёжа под углом 45 градусов
8. Тяга горизонтального блока узким хватом к животу	8. Разведение рук с гантелями лёжа под углом 45 градусов
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	9. Тяга штанги к подбородку
10. Стоя подъём рук с гантелями вперёд	10. Жим штанги из-за головы сидя
11. Подъём туловища	11. Шраги
12. Подъём туловища	12. Подъём ног

Комплекс №4

Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса.

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

Вариант 1	Вариант 2
1. Подтягивание с грузом	1. Толчок штанги, стоя от груди вверх
2. Тяга вертикального блока к груди	2. Жим штанги сидя от груди
3. Тяга горизонтального блока к животу	3. Жим от груди, сидя
4. Тяга гири в наклоне к животу	4. «Бабочка» тренажёр

5.Стоя, жим штанги от груди вверх

6.Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

7.Стоя подъём рук с гантелями вперёд

8.Тяга штанги к подбородку

9. Шраги

10. Подъём ног

5. Тяга Т-штанги лёжа

6. Тяга вертикального блока к груди

7.Тяга гири в наклоне к животу

8.Разведение рук эспандером

9. Подъём туловища

10. Подъём туловища

Комплексы упражнений по силовому троеборью

Комплекс №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п.
Жим гантелями 4п х 8-10р.

Комплекс №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Французский жим лежа 5п х 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Комплекс №3

40%х10
Жим штанги лежа ; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п.
Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Комплекс №4

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 80%х3х5п.
Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Комплекс №5

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Тяга блока на трицепс 4п х 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Комплекс №6

70%х5
Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; ; 75%х4х3п.
Тяга блока за голову 5п х 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.
Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Комплекс №7

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.
Жим гантелями 4п х 8-10р.

Комплекс №8

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Французский жим лежа 5п х 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Комплекс №9

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п.
Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Комплекс №10

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п; 80% х3х4п.
Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р

Гимнастические упражнения прикладного характера

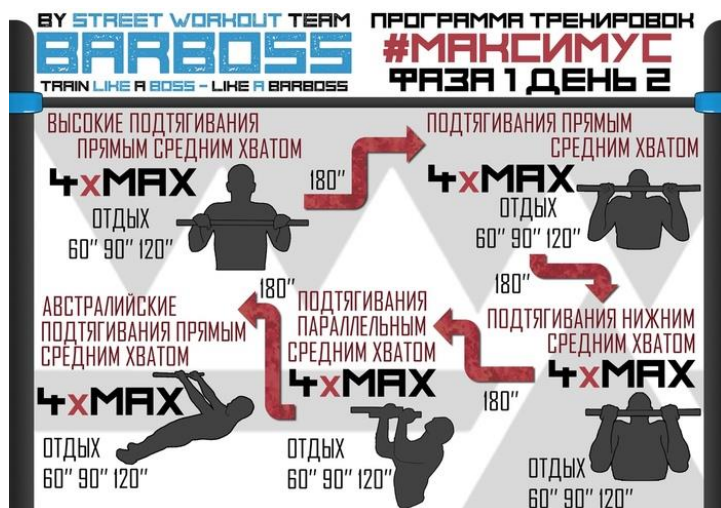
Комплекс №1

1. Отжимания руки выше ног.
2. Отжимания от скамьи (на трицепс).
3. Отжимания на брусьях.
4. Отжимания от пола.
5. Отжимания от стены/столба.



Комплекс №2

1. Максимально высокие подтягивания прямым средним хватом.
2. Подтягивания прямым средним хватом.
3. Подтягивания нижним средним хватом.
4. Подтягивания параллельным средним хватом.
5. Австралийские подтягивания прямым средним хватом.



Комплекс №3.

1. Приседания.
2. Выпады.
3. Болгарские приседания.
4. Подъёмы на носках (двумя ногами).
5. Статическое удержание "Стульчик".



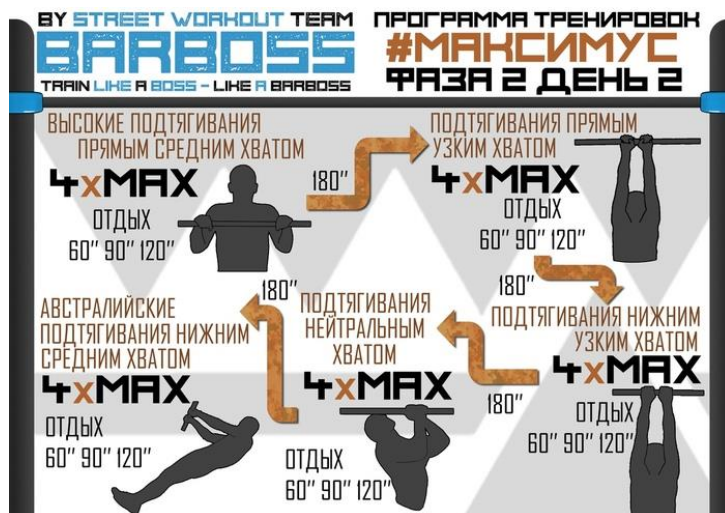
Комплекс №4

1. Отжимания от пола.
2. Французские отжимания.
3. Отжимания на брусках
4. Отжимания "нырок щуки" с платформы.
5. Отжимания от стены/столба.



Комплекс №5

1. Максимально высокие подтягивания прямым средним хватом.
2. Подтягивания прямым узким хватом.
3. Подтягивания нижним узким хватом.
4. Подтягивания нейтральным хватом.
5. Австралийские подтягивания нижним средним хватом.



Комплекс №6

1. Приседания.
2. Подъёмы на платформу.
3. Выпрыжки из приседа.
4. Подъёмы на носках (каждой ногой).
5. Статическое удержание "Всадник".



Комплекс №7

1. Отжимания ноги выше рук.
2. Корейские отжимания.
3. Отжимания на перекладине.
4. Отжимания "нырок щуки" с платформы.
5. Отжимания от стены/столба.



Комплекс №8

1. Максимально высокие подтягивания прямым средним хватом.
2. Подтягивания прямым широким хватом.
3. Подтягивания нижним широким хватом.
4. Подтягивания параллельным широким хватом.
5. Австралийские подтягивания нижним средним хватом.



Комплекс №9

1. Приседания с подъёмом колена.
2. Выпады в сторону.
3. Болгарские приседания.
4. Подъёмы на носках (двумя ногами).
5. Статическое удержание "Стульчик".



Примечание: максимальное время выполнения подхода - 3 минуты. Даже если это не ваш максимум.

Программа тренировок №1 для начинающих

ТРЕНИРОВКА №1

упражнения	дозировка	отдых
ГРУДЬ		
Жим штанги лежа	12, 8, 6, 4	2 мин
Жим/разводка гантелей на горизонтальной скамье	3/8-10, 3/10-12	2 мин
СПИНА		
Тяга верхнего блока прямыми руками к поясу	3/10-12	1.30 мин
Тяга горизонтального блока сидя	3/10-12	1.30 мин
БЕДРА		
Приседание со штангой	10, 8, 6,6	2 мин
Выпады со штангой	2/10-12	1.30 мин
ИКРЫ		
Подъемы на носки стоя	3/15-20	1.30 мин
МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА		
Скручивание туловища	3-4/20-25	1 мин

ТРЕНИРОВКА №2

упражнения	дозировка	отдых
ДЕЛЬТЫ		
Жим штанги с груди сидя	12, 10, 8, 8	2 мин
Разведение, подъемы гантелей в стороны	3/10-12	1.30 мин
СПИНА		
Становая тяга	10, 8, 6, 4	2 мин
Наклоны со штангой на плечах «Доброе утро»	2/12-15	1 мин
БИЦЕПСЫ		
Сгибание рук со штангой стоя	4/15, 12, 10, 10	1.30 мин
Одновременное сгибание рук с гантелями в положении сидя	3/10-12	1.30 мин
ТРИЦЕПСЫ		
Жим лежа узким хватом	3/10-12	1.30 мин
МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА		
Подъемы ног лежа	3-4/20-25	1 мин

Программа тренировок №2 для начинающих

ТРЕНИРОВКА №1

упражнения	дозировка	отдых
СПИНА		
Наклоны со штангой на плечах «Доброе утро»	12, 10, 8	2 мин
Становая тяга	10, 8, 6, 6, 4	2 мин
ГРУДЬ		
Жим штанги лежа	12, 8, 6, 4, 4	1.30-2 мин
Жим штанги лежа на наклонной скамье	10, 8, 8	1.30-2 мин
Отжимания на брусьях	3/6-8	2 мин
СПИНА		
Тяга гантели в наклоне к поясу	10, 8, 8	1.30 мин
Тяга верхнего блока широким хватом за голову	3*8	1.30 мин
БЕДРА		
Приседания в ГАК машине	3*10-12	1.30 мин
ИКРЫ		
Подъемы на носки стоя	3*15	1 мин
МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА		
Сгибание туловища со скручиванием	3*20-30	1.30 мин

ТРЕНИРОВКА №2

упражнения	дозировка	отдых
БЕДРА		
Приседание со штангой	12, 10, 6, 6, 4	2 мин
Становая тяга с прямыми ногами	2*10	1.30 мин
ДЕЛЬТЫ		
Жим штанги стоя	10, 8, 6, 4	2 мин
Разведение рук с гантелями вверх через стороны	2*10	1.30 мин
Высокая тяга штанги широким хватом	10, 8, 6	1.30 мин
БИЦЕПСЫ и ТРИЦЕПСЫ		
Сгибание рук со штангой стоя +	10, 8, 8, 8	1.30 мин
Французский жим штанги сидя	10, 8, 8, 8	
МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА		
Подъем ног на перекладине в висе	4*10-12	1.30 мин

Программа тренировок №3

ТРЕНИРОВКА №1

- 1.Разгибания ног сидя 3*12
- 2.Приседания со штангой 3*8
- 3.Жим штанги лежа 3*8
- 4.Разводки на наклонной скамье 2*12
- 5.Разводки с гантелями стоя 3*12
- 6.Жим книзу на блоке 3*12
- 7.Икры сидя 3*20

ТРЕНИРОВКА №2

- 1.Сгибания ног лежа 3*12
- 2.Становая тяга 3*6 (не усердствуй с весом!!!)
- 3.Жим штанги на наклонной скамье 2*8
- 4.Вертикальная тяга к груди 3*8
- 5.Жим гантелей сидя 3*8
- 6.Подъем гантелей на бицепс сидя 3*12
- 7.Икры стоя 3*20

Любые два упражнения на пресс в 3 сетах по 15-30 повторов в каждый из дней.

Программа тренировок №4

ТРЕНИРОВКА №1

1. Приседания 2 х 8-12
2. Икры стоя (в тренажере, либо со штангой на плечах) 2 х 12
3. Жим лёжа 2 х 6-12
4. Жим с груди сидя 2 х 6-12
5. Тяга в наклоне 2 х 6-12
6. Пресс (2-3 упражнения)

ТРЕНИРОВКА №2

1. Приседания 1 х 20
2. Икры сидя (в тренажёре) 2 х 12
3. Жим лёжа на скамье с наклоном вверх 2 х 6-12
4. Жим из-за головы сидя 2 х 6-12
5. Подтягивания за голову, широким хватом 2х 6-12
6. Пресс (2-3 упражнения)

Программа тренировок №5

ТРЕНИРОВКА №1

1. Жим лежа (ср. хват) 3*8-12
2. Разводки лежа на горизонтальной скамье 2/3*12
3. Жим из-за головы 3*12-15
4. Разводки стоя 3*12

5. Французский жим лёжа/Жим узким хватом/Жим на нижнем блоке 3*12

ТРЕНИРОВКА №2

1. Подтягивания 3*10
2. Тяга на нижнем блоке 3*12
3. Тяга гантели 3*12(10)
4. Присяд 3*10-20
5. бицепс 3*8-12

ТРЕНИРОВКА №3

1. Жим лежа (обычный хват)/Жим под углом/Жимы гантелей лёжа 3*8-12
2. Отжимания от брусьев 3*15
3. Разводки лежа на наклонной скамье 2/3*12
4. Сгибание и разгибание предплечий 3*(х раз)

После каждой тренировки любые 2 упражнения на пресс

Комплекс ОФП с гирей №1

1. Вращение гири над головой: 15-20 повторений
2. Жим гири: 10-15 повторений (на каждую руку)
3. Тяга гири для спины: 10-15 повторений (на каждую руку)
4. Заброс: 10-15 повторений (на каждую руку)
5. Подтягивание гири к груди: 15-20 повторений
6. Отжимание: 10-20 повторений (можно от колен)
7. Пуловер с гирей на трицепс: 10-20 повторений

Комплекс ОФП с гирей №2

1. Приседание с поднятой гирей: 10-15 повторений (на каждую руку)
2. Толчок гири одной рукой: 10-15 повторений (на каждую руку)
3. Становая тяга с гирей: 10-20 повторений
4. Свинг: 10-20 повторений
5. Боковой выпад с жимом гири: 10-15 повторений (на каждую ногу)
6. Приседания + подъем на бицепс: 10-15 повторений
7. Турецкий подъем: 5-7 повторений

Комплекс ОФП с гирей №3

1. Приседание с гирей у груди: 10-20 повторений
2. Приседание с разведением ног: 15-20 повторений
3. Становая тяга на одной ноге: 10-20 повторений
4. Выпады назад с пробросом гири: 10-15 повторений (на каждую ногу)
5. Приседания с выпрыгиванием: 15-20 повторений
6. Комбинированное приседание: 10-15 повторений
7. Мельница: 10-15 повторений
8. Русский твист с гирей для пресса: 10-15 повторений (на каждую сторону)

Табата-комплекс №1

1. Приземистые прыжки
2. Выпад вперед + выпад назад + прыжок в выпаде
3. Подъем рук вверх в планке + отжимание
4. Берпи без отжиманий
5. Подтягивание колен к груди в положении полусидя
6. Подтягивание колен к груди в планке

Табата-комплекс №2

1. Бег с высоким подъемом колен
2. Плиометрические выпады
3. Ходьба в планку с опусканием живота на коврик
4. Отжимание от колен
5. Велосипед
6. Альпинист

Табата-комплекс №3

1. Приседание + подтягивание колена к локтю
2. Глубокий прыжок вперед
3. Отжимание + прыжок в планку к груди
4. Отжимание от колен + прыжок ноги врозь в планке
5. Подтягивание колена к локтю в планке
6. Высокий прыжок в планке через коврик

Табата-комплекс №4

1. Плиометрические выпады + приседание
2. Выпад назад + подтягивание колена к локтю (по 2 подхода на сторону)
3. Приседание + рывок гантели (по 2 подхода на сторону)
4. Разведение рук в стороны с гантелями
5. Подъем корпуса и ноги на пресс
6. Динамическая планка

Табата-комплекс №5

1. Приседания
2. Отжимания
3. Прыжки на скакалке или выпрыгивания с места
4. Упражнение «Велосипед»
5. Берпи
6. Выпады
7. Запрыгивания на тумбу
8. Упражнение «Скалолаз»
9. Скручивания
10. Быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра

Одна табата длится 4 минуты и состоит из двух упражнений, которые повторяются в 8 подходов (20 секунд работа / 10 секунд отдых). Упражнения чередуются между собой по схеме AABBAABB.

Вариативные программы для развития силовых показателей и роста мышечной массы

ОП-21 – интенсивная программа для мышечного роста

День 1 (Грудь/бицепс/трицепс)		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Жим штанги лежа (70% -85% от мах)	7*3 раза	1 мин.
Подтягивания обратным хватом	6*5 повторов	30-40 сек
Жим гантелей на наклонной скамье хватом «молоток» /на горизонтальной скамье/	6*5 повторов	30 сек
Шраги с гантелями	6*5 повторов	30 сек
Подъем гантелей на бицепс стоя (двумя р/р)	6*5 повторов	30 сек
Французский жим штанги лежа	6*5 повторов	30 сек.
Подъем корпуса из положения лежа	3*40	60-90 сек
День2 (ноги/плечи)		
Приседания со штангой (70% -85% от мах)	7*3 раза	1 мин
Становая тяга со штангой с прямыми ногами	6*5 повторов	30 сек
Жим штанги сидя	6*5 повторов	30 сек
Разведения рук с гантелями стоя в стороны	6*5 повторов	30 сек
Выпады с гантелями/штангой на плечах	6*5+5 повторов	30 сек
Диагональная «складка» лежа +планка на одной руке	30+1 мин	90 сек

День 3 (Спина /трицепс)		
Становая тяга со штангой (70% -85% от мах)	7*3 раза	1 мин
Жим штанги лежа под углом	6*5 повторов	30 сек
Тяга гантели к поясу в наклоне	6*5 повторов	30 сек
Подтягивания прямым хватом	6*6 повторов	30сек-1 мин
Отжимания на брусьях	6*5 повторов	30 сек
Подъем ног в висе	3*12-15	90 сек

Примечания:

Придерживайтесь одного комплекса в течение 3 недель .

На первой неделе используйте 70% от вашего максимума, чтобы привыкнуть к программе. Далее увеличивайте нагрузку на 2,5-5 кг в приседаниях или становой тяге каждую неделю, и на 2,5 кг – в жиме лежа, жиме над головой или подтягиваниях/отжиманиях.

Подходы по схеме 6х5 сложнее, чем 7х3 сеты. Но эти подходы способствуют развитию функциональной подготовки и выносливости. **Дополнительные движения следует начинать с меньшего рабочего веса, чем в 7х3 сетах. 50-55% от максимума – хорошая исходная позиция.**

Программа «Сила -Гипертрофия –Верх/ Низ»

День 1		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Жим штанги лежа	4*4	2 мин.
Жим гантелей на наклонной скамье	3*8	2 мин.
Тяга штанги к поясу в наклоне	4*4	2 мин.
Тяга верхнего блока к груди	3*8	90 сек

Становая тяга	4*4	2 мин
Сгибания рук со штангой стоя	3*8	90 сек
Французский жим лежа	3*8-10	90 сек
Подъем корпуса из положения лежа	3*40	90 сек
День 2		
Приседания со штангой	4*4	2 мин
Жим штанги сидя	4*6-8	2 мин
Жим ногами	3*10	90 сек.
Выпады со штангой в шаге	3*8+8	90 сек
Подъем носков в тренажере для жима ногами	4*15	90 сек.
«Складка» лежа	3*20	90 сек
День 3		
Жим гантелей на наклонной скамье	4*10	90 сек
Разведения гантелей лежа	3*10	90 сек
Тяга горизонтального блока к поясу	3*10	90 сек
Тяга гантели в наклоне к поясу	4*10	90 сек
Подъем штанги на грудь из положения виса	3*8	2 мин
Попеременный подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье	3*10	90 сек
Разгибания рук на трицепс на вертикальном блоке	3*10	90 сек
Подъем ног в висе	3*15	90 сек
День 4		

Фронтальные приседания со штангой	4*10	2 мин
Становая тяга со штангой с прямыми ногами	3*8	2 мин
Выпады со штангой	3*10+10	90 мин
Разведение гантелей через стороны стоя	3*10-12	90 сек
Подъем носков в тренажере для жима ногами	4*15	90 сек
Диагональная «складка» лежа +планка на одной руке	30+1 мин	90 сек

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ

1. И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

- а) – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- б) – подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторений в положении «а», фиксация положения 1-2 мин.

Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп.

2. И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, зафиксировать Положение, медленно вернуться в и.п.

3. И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища: а) – на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация положения; б) – прогнуться, хват за нижнюю треть голени, зафиксировать положение, покачиваясь на нижней части живота.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: а) – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать положение; б) – пальцами рук коснуться носков стоп, зафиксировать положение; в) – ладони на полу, зафиксировать положение.

5. И.П. – лежа на спине, руки в замке под коленями: а) – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать положение б) – коснуться носками пола за головой, зафиксировать положение.

6. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты: а) – поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать положение; б) – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать положение.

7. И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе: а) – на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать положение; б) – не сгибая коленей, взять носки ног «на себя», голова поднята, спина прямая, зафиксировать положение; в) – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать положение, поменять позиции.

8. И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: а) – согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной стороной стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, зафиксировать положение, поменять позиции ног; б) – перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.

9. И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед: а) – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая нога на спине, захватить левой кистью левую лодыжку, зафиксировать положение, поменять позиции ног; б) – максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать положение, смена положения в) – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать положение, смена позиции ног.

10. И.П. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены: а) – на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, зафиксировать положение; б) – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать положение; в) – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремясь лечь грудью на пол, зафиксировать положение.
11. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища: а) – колено левой ноги подтянуть к груди, помогая руками, правая нога вытянута, зафиксировать положение – поменять ногу.
12. И.П. – сидя на полу, ноги расставлены под углом: а) – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать положение; б) – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать положение; в) – то же другой ногой.
13. И.П. – лежа на левом боку, рука согнута под головой. а) – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать положение; б) – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать положение; в) – выполнить упражнение в другую сторону.
14. И.П. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч: а) – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать положение, поменять ноги; б) – упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать положение с опорой на тыльные поверхности стоп.