

Департамент образования города Заречный Пензенской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
протокол № 4 от 19.05.22 г.

Утверждаю

Директор

МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

И.В. Строителев

приказ от 19.05.22 г. № 9



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Атлетическое двоеборье» (базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Срок реализации:** 2 года (504 часа)

**Разработчики:** Баранкин Максим Сергеевич,  
Строителев Игорь Викторович,  
педагоги дополнительного образования

г. Заречный,

2022

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Атлетическое двоеборье»**

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическое двоеборье»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Баранкин Максим Сергеевич, Строителей Игорь Викторович, педагоги дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
<b>Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)</b>	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Образовательная направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения</b>	базовый
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Возраст учащихся</b>	14-17 лет
<b>Форма организации образовательного процесса</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Цель программы</b>	Формирование гармонично развитой, социально активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, через приобщение к занятиям силовой подготовкой.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;</li> <li>- освоение основных двигательных умений и навыков;</li> </ul> <p><b>Развивающие (оздоровительные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу);</li> <li>- развитие волевых и мотивационных качеств, обучающихся.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;</li> <li>- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;</li> <li>- профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков.</li> </ul>
<b>Разделы программы</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности; Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением; Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена; Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки; Техника безопасности на тренировках; Способы и средства страховки и самостраховки; Спортивный дневник самоконтроля спортсмена; Программы тренировок и планирование тренировок; Морально-волевая и психологическая подготовка; Основная программа тренировки (ОФТ); Специальная физическая подготовка (СФП); Подведение итогов.

<p><b>Планируемые результаты освоения программы</b></p>	<p><b>Предметные результаты</b> – компетентность в сфере предметной области. В результате освоения программы дополнительного образования «Атлетическое двоеборье» у обучающихся должна повыситься функциональная возможность организма, сформироваться положительное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, система специальных знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности на тренировках;</li> <li>- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением и уход за ними;</li> <li>- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;</li> <li>- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;</li> <li>- способы и средства страховки и самостраховки и их осуществление;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;</li> <li>- оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li>- вести дневник тренировок;</li> <li>- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.</li> </ul> <p><b>В результате воспитательной деятельности, обучающиеся должны получить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт спортивной и соревновательной деятельности;</li> <li>- навыки командного взаимодействия;</li> </ul> <p>На уровне педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в разного рода соревнованиях и мероприятиях,</li> <li>- развитие новых форм учебно-воспитательной работы,</li> <li>- проведение открытых мероприятий,</li> <li>- участие в городских семинарах, в курсах повышения квалификации.</li> </ul> <p>На уровне обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и поддержание интереса к занятиям спортом,</li> <li>- участие всех обучающихся в проводимых соревнованиях и мероприятиях,</li> <li>- заинтересованность в личном росте;</li> <li>- повышение уровня физической подготовки.</li> </ul>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);</li> <li>- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические</li> </ul>

	<p>требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»</li> <li>- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);</li> <li>- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);</li> <li>- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);</li> <li>- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.</li> <li>- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».</li> </ul>
<b>Год написания программы</b>	2017 г.
<b>Дата редакции программы</b>	Апрель-май 2022 г.
<b>Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО</b>	

**Заключение о проведении внутренней экспертизы**

Эксперт: Фоминых Екатерина Сергеевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в новом 2022-2023 учебном году

Дата проведения экспертизы 01.04.2022 г.

Подпись: \_\_\_\_\_

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
	.....	
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	15
1.3	Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.....	15
1.4	Формы аттестации и контроля.....	18
1.5	Оценочные материалы.....	19
2.	Учебный план и содержание программы.....	21
2.1	Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения.....	21
2.2	Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения.....	27
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	31
3.1	Методическое обеспечение программы.....	31
3.2	Условия реализации программы.....	42
3.3	Информационное обеспечение .....	44
	Приложение №1 .....	47
	Приложение №2.....	49
	Приложение №3.....	51

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Атлетическое двоеборье» разработана для детей среднего и старшего школьного возраста, в целях популяризации занятий физкультурой и спортом, формирования здорового образа жизни, повышения функциональных возможностей организма. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, и специально разработана в целях обеспечения занятости подростков.

Атлетическое двоеборье является военно-прикладным видом спорта, входящим в виды спорта, объединяемые Спорткомитетом Министерства обороны России, т.е. одним из видов спорта военно-спортивной классификации. В процессе занятий атлетическим двоеборьем решаются как общие, так и специальные задачи физической подготовки: развитие и поддержание на требуемом уровне силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение осанки, повышение физической работоспособности, устойчивости и устойчивости к гипоксии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическое двоеборье» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическое двоеборье» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);

- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);

- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;



- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.

- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

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

Занятия атлетическим двоеборьем достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы учащихся.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Атлетическое двоеборье – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе нагрузка и выполнение сложных элементов, определяется педагогом индивидуально (дифференцировано), в соответствии с уровнем физической подготовки и весом учащихся.

Занятия любым видом спорта требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывают трудолюбие, настойчивость, решительность, целеустремленность. Они требуют максимального физического и психического напряжения, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают самообладание и волю. «Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в условия, когда он мог проявить

мужество», - писал А.С. Макаренко. Занятия спортом в числе многих других видов деятельности постоянно создают именно такие условия.

Люди всегда ценили гармонию силы, интеллекта, духовно-нравственных качеств. Важнейшие качества гармонично развитой, социально активной личности могут формироваться, проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественной, научной и т.д. С полным основанием можно утверждать, что активная жизненная позиция формируется и в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а качественное образование обеспечит молодому человеку свободу в настоящем и будущем, даст возможность самоопределения и способы эффективного действия в любых жизненных обстоятельствах. Проблема организации содержательного досуга детей и подростков, возможность развития их разнообразных интересов давно волнует и профессиональных педагогов, и родителей, и общество. Создание условий для развития творческой активности детей, реализации их потенциала, повышения уровня образованности личности, умения решать разнообразные познавательные, практические, коммуникативные и другие проблемы на основе осознанного выбора освоенных знаний дает возможность откликаться на самые острые проблемы современности (растущая среди детей безнадзорность, алкоголизм, наркомания и т.д.). Опыт работы спортивно-оздоровительных объединений по интересам убедительно доказывает, что воспитание стремления к физическому совершенствованию наиболее эффективно осуществляется в условиях благоприятной обстановки раскованности, доверия и взаимодействия, а оздоровительный эффект спортивных занятий приносит обучающимся чувство радости, удовлетворения, уверенности в себе и своих товарищах. Реализация данной программы на протяжении шести лет позволяет решать многие современные проблемы воспитания – проблемы профессионального, нравственного и социального самоопределения. А также создания здоровой альтернативы негативным явлениям общественной среды.

Проблема организации содержательного досуга детей и подростков, возможность развития их разнообразных интересов давно волнует и профессиональных педагогов, и родителей, и общество. Создание условий для развития творческой активности детей, реализации их потенциала, повышения уровня образованности личности, умения решать разнообразные познавательные, практические, коммуникативные и другие проблемы на основе осознанного выбора освоенных знаний дает возможность откликаться на самые острые проблемы современности

(растущая среди детей безнадзорность, алкоголизм, наркомания и т.д.). Воспитание стремления к физическому совершенствованию наиболее эффективно осуществляется в условиях благоприятной обстановки раскованности, доверия и взаимодействия, а оздоровительный эффект спортивных занятий приносит обучающимся чувство радости, удовлетворения, уверенности в себе и своих товарищах. Реализация данной программы позволяет решать многие современные проблемы воспитания – проблемы профессионального, нравственного и социального самоопределения. А также создания здоровой альтернативы негативным явлениям общественной среды.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 17 лет.

### **Краткая характеристика психофизических особенностей, обучающихся в возрасте 12-17 лет.**

В возрасте 12-14 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У обучающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

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

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

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

### **Объем и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, для учащихся от 12 до 17 лет. Объем программы - годовая нагрузка (144/252 часа 36/42 недель (ли) в год), режим организации занятий (4/6 часа(ов) в неделю) может корректироваться, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, запросов родителей, а также в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 2 уровней освоения программного материала – стартового и базового.

### **Характеристика этапов обучения.**

#### **I этап – стартовый уровень.**

**Цель:** формирование средствами атлетического двоеборья интереса к систематическим занятиям спортом.

#### **Задачи:**

- научить соблюдать технику безопасности во время занятий атлетическим двоеборьем;
- познакомить с основными понятиями здорового образа жизни;
- дать начальные знания по анатомии и физиологии в объеме, предусмотренном программой;
- освоить технику выполнения упражнений в объеме, предусмотренном программой;
- научить общим принципам построения тренировки;
- развивать физические качества и двигательные функции;
- исправлять и корректировать недостатки в телосложении;
- развивать память, внимание, логическое мышление, коммуникативные способности подростков;
- приобщать к здоровому образу жизни, активному участию в жизнедеятельности объединения;
- воспитывать волевые, морально-этические и нравственные качества личности;
- формировать социально-ценные навыки поведения в обществе.

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

В программу включен учебный материал по основам техники безопасности, физиологии, гигиене, общем режиме и режиме питания спортсмена; по общей физической, специальной подготовке, а также восстановительным мероприятиям. К изучению предлагаются упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовленности, общей выносливости и физической работоспособности подростка, развитие силы, координации и ловкости, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. В этот период разучиваются все упражнения двоеборья: упражнения на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом, подтягивание) и толчок двух гирь двумя руками по длинному циклу. Вес гири строго регулируется тренером-преподавателем с учетом уровня физической готовности обучающихся к выполнению сложных элементов (Приложение №3). Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки, - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса. Подросткам предлагается система тренировочных упражнений, одновременно даются рекомендации, советы, позволяющие максимально улучшить эффективность учебно-тренировочных занятий и не допустить травматизма. Обеспечению безопасности тренировочных занятий уделяется особое внимание.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа не принимают участие в соревнованиях и тренировочных сборах. Поэтому три раздела программы «Психологическая подготовка спортсмена», «Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка», «Тренировочные сборы» не включены в программу ознакомительного уровня.

### **II этап – базовый уровень.**

**Цель:** формирование средствами атлетического двоеборья потребности в систематических занятиях спортом.

#### **Задачи:**

- научить соблюдать технику безопасности во время занятий атлетическим двоеборьем;
- дать начальные знания по анатомии и физиологии в объеме, предусмотренном программой;
- освоить технику выполнения упражнений в объеме,

предусмотренном программой;

- научить самоконтролю и саморегуляции психоэмоционального состояния в тренировочный, соревновательный и постсоревновательный периоды;

- формировать навыки соревновательной деятельности;
- развивать физические качества и двигательные функции;
- исправлять и корректировать недостатки в телосложении;
- развивать память, внимание, логическое мышление, коммуникативные способности подростков;

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые, морально-этические и нравственные качества личности;

- формировать социально-ценные навыки поведения в обществе, активную гражданскую позицию.

Программа базового уровня состоит из восьми взаимосвязанных разделов, объединенных единой целью:

- 1) спортивная физиология и гигиена;
- 2) психологическая подготовка спортсмена;
- 3) общая физическая подготовка;
- 4) специальная физическая подготовка;
- 5) контрольные замеры;
- 6) правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка;
- 7) тренировочные сборы;
- 8) восстановительные мероприятия.

Программа этапа предусматривает дальнейшее изучение и совершенствование техники выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки, упражнений атлетического двоеборья. Вес гирь строго регулируется тренером-преподавателем с учетом уровня физической готовности учащихся к выполнению сложных элементов.

**Основными средствами обучения** в специальной подготовке являются вспомогательные упражнения, направленные на совершенствование техники классических упражнений. На этом этапе уже имеются большие возможности для постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки. При этом не ослабляется внимание к всестороннему физическому развитию, направленному на совершенствование скоростно-силовых качеств (бег 60-100 м, прыжки в длину с места, спортивные игры), на развитие общей выносливости. Начальный этап является базовым в процессе многолетней подготовки

спортсменов. Здесь закладывается фундамент физических и функциональных возможностей спортсмена для дальнейшего успеха в спорте, приобретается опыт соревновательной деятельности.

Обеспечению безопасности тренировочных занятий уделяется особое внимание.

### **Формы организации обучения и режим занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к обучающимся, на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Средняя наполняемость групп 15-25 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. Группы смешанные. К обучению допускаются все желающие, имеющие письменный медицинский допуск к занятиям.

### **Режим занятий.**

Недельный объем занятий составляет 4/6 академических часа – 4/6 часа очно.

**Форма реализации образовательного процесса — очная.** Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

В случаи сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случаи болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн тренировки;

- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, в группах интернет платформ - Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования.

**Новизна программы «Атлетическое двоеборье»** состоит в том, что в программу включены занятия на тренажерах, подвижные и спортивные игры, а также основы спортивной физиологии, психологии. Программой предусматривается проведение бесед о важности привития культуры здорового образа жизни уже с первых дней занятий. Такие беседы способствуют становлению исторического сознания воспитанников, осознанию ими себя продолжателями традиций предков. Приобщение ребят старшего возраста к истории своего народа служит цели возрождения генетической памяти молодого поколения. В процессе знакомства с народной культурой идет формирование национальных чувств, уважительного отношения к традициям своего и других народов.

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

- учет способностей, обучающихся в данном виде спорта;



- актуальность развития двигательной активности обучающихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия атлетическим двоеборьем дисциплинируют обучающихся, воспитывают волю, целеустремлённость, мотивируют поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

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

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий атлетическим двоеборьем, комплекс занятий содержательно дополнен занятиями по гиревому спорту, атлетической гимнастике.

В подростковый период организм находится на пике своих возможностей и максимальной выносливости. Занятия физическими упражнениями способствуют снижению риска развития серьезных заболеваний, улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, увеличению мышечной силы и выносливости, развитию гибкости и снижению содержания жировой ткани в составе тела. Занятия атлетическим двоеборьем имеют положительный психологический эффект для подростков, а кроме обучения правильному использованию спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля и соблюдать режим.

#### **Социальная значимость программы.**

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

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

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

Одним из важнейших направлений по данной программе в профилактике девиантного поведения среди подростков, является организация свободного времени в физкультурно-спортивных секциях в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

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

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

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

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

1. на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

2. на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, дисциплиной, выполнением поручений педагога, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

3. на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

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

Целесообразно увеличить время, отводимое на занятия по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать

массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и спортом.

Программа «Атлетическое двоеборье» включает в себя воспитательную и профилактическую деятельность (Приложение №1), направленную на выполнение актуального и значимого в наше время социального заказа – профилактику проявлений девиантного поведения.

Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, работа проводится по многим направлениям и осуществляется комплексно: путем формирования здорового образа жизни, осознание ценности здоровья, позитивного отношения к себе и обществу; с помощью содействия развитию способностей обучающихся, формированию навыков саморазвития и самообразования; проведение тематических профилактических занятий и дискуссий; активное вовлечение родителей учащихся в комплекс мероприятий учреждения, индивидуальная профилактическая работа с обучающимися, вовлечение в социально – значимую деятельность. Позитивная содержательная организация занятости учащихся, способствует профилактике всех типов девиаций.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

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

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

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

#### **Развивающие (оздоровительные):**

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

#### **Воспитательные:**

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

- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков.

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Система оценки результативности программы предполагает когнитивный и компетентностный подходы.

#### **Предметные результаты - компетентность в сфере предметной деятельности**

**По итогам стартового уровня обучения обучающийся должен знать:**

- основы техники безопасности при выполнении упражнений атлетического двоеборья;
- основные понятия о гигиене, режиме и питании спортсмена;
- возрастные особенности физического развития;
- методологические основы атлетической тренировки;
- основные термины атлетического двоеборья;
- технологию выполнения упражнений общей физической, специальной подготовки, атлетического двоеборья в объеме, предусмотренном программой;
- методы развития силовых способностей;
- методы развития общей аэробной выносливости;
- способы восстановления организма после тренировок;
- средства повышения работоспособности;

#### **уметь:**

- оценивать тренировочные нагрузки;
- составлять пищевой рацион в различные периоды тренировок;
- составлять распорядок дня;
- технически грамотно выполнять упражнения общей физической, специальной подготовки, атлетического двоеборья в объеме, предусмотренном программой;
- выполнять контрольные замеры (ОФП и СФП);
- восстанавливать организм с помощью гигиенических, медико-биологических и психологических средств.

**По итогам базового уровня обучения обучающийся должен знать:**

- о состояниях тренированности, переутомлении и перетренированности;
- правила и способы оказания первой помощи при различных повреждениях;
- основы анатомии и физиологии человека;
- технологию выполнения упражнений общей физической, специальной подготовки, атлетического двоеборья в объеме, предусмотренном программой;
- правила соревнований и судейства;
- традиции объединения, его историю;
- способы формирования волевых черт характера;
- основы аутогенной тренировки;
- способы преодоления волнения;
- виды и характер соревнований;
- обязанности судей и участников;
- правила соревнований по атлетическому двоеборью;

**уметь:**

- вести и анализировать дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, ранах мышц и переломах костей, при остро развивающихся патологических состояниях: обмороке, гравитационном шоке, травматическом шоке;
- накладывать фиксирующие функциональные повязки;
- правильно распределять нагрузку в тренировочном цикле;
- технически грамотно выполнять упражнения общей физической, специальной подготовки, атлетического двоеборья в объеме, предусмотренном программой;
- контролировать свое эмоциональное состояние во время выполнения упражнений и соревнований;
- выбирать вес с учетом своих возможностей;
- выполнять контрольные замеры.

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

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
------	---	---	--

<b>Стартовый (1 год обучения)</b>	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение бесконфликтного общения; умение эффективного командного взаимодействия
<b>Базовый (2 год обучения)</b>	умение контролировать и корректировать свою деятельность; способности самоконтроля и самооценки; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем	умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение ставить посильные задачи, адекватной оценки своих сил	умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач

**Личностные результаты – компетентность в социально-культурной и гражданской сфере.**

<b>Этап</b>	<b>Личностные универсальные учебные действия</b>	<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>
<b>Стартовый (1 год обучения)</b>	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности	умение соблюдать нормы поведения; умение анализировать и оценивать свою деятельность; умение адекватно воспринимать критику	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию.

<b>Ба зов ый (2 го д об уч ен ия )</b>	умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; навык здорового образа жизни, негативного отношения к зависимостям; осознание и принятие ценностей здоровья, воинского братства	умение регулировать своё поведение, физическое и эмоциональное состояние; умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм и этических ценностей	умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, включаться в различное ролевое поведение; умение считаться с другим мнением
--	--	--	---

#### **1.4 Формы аттестации и контроля.**

**Формами подведения итогов** реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные мероприятия показательные выступления;

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

Формы контроля: опрос, наблюдение, анализ дневника спортсмена.

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

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

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

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

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

#### **1.5 Оценочные материалы.**

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

#### **Нормативы общей физической подготовки**

## Стартовый уровень

Дисциплина	Результат	Оценка
Прыжок в длину с места	175	5
	165	4
	155	3
Подтягивание	10	5
	8	4
	6	3
Челночный бег 3x10 м	8 сек	5
	9 сек	4
	10 сек	3
Отжимание на брусьях	12 16 20	5
	10 14 18	4
	8 12 16	3
	(10-12л.)(13-15л.)(16-18)	

## Базовый уровень

Дисциплина	Результат	Оценка
Прыжок в длину с места	195	5
	185	4
	175	3
Подтягивание	20	5
	16	4
	12	3
Челночный бег 3x10 м	7.7 сек	5
	8.8 сек	4
	9.9 сек	3
Отжимание на брусьях	20	5
	16	4
	12	3

## Нормативы СФП (атлетическое двоеборье)

### Стартовый уровень

1. Подъем переворотом на перекладине – браз.
2. Выход силой на обе руки – 4 раза.
3. Толчок двух гирь 12 кг – 10 раз.

### Базовый уровень

1. Подъем переворотом на перекладине – 9 раз.
2. Выход силой на обе руки – 7 раз.
3. Толчок двух гирь 12 кг – 15 раз.



## **Перспектива обучения по программе «Атлетическое двоеборье»**

После окончания обучения по программе возможно продолжение занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по виду спорта тяжёлая атлетика, по атлетическому двоеборью по программе спортивной подготовки с целью повышения спортивного мастерства.

## **2. Учебный план и содержание программы.**

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа (Приложение №1), направленные на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, формирование здорового образа жизни.

### **2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	опрос
2.	Гигиена, режим и питание спортсмена	2	2		зачет
3.	Физическое развитие юных спортсменов	1	1	-	анкетир.
4.	Методологические основы атлетической тренировки	1	1	-	контр. опрос
5.	Основные термины атлетического двоеборья	1	1	-	тестирование

6.	Тренировка мышц шеи	25	2	23	анализ выполнения упражнений
7.	Тренировка мышц спины	34	4	30	анализ выполнения упражнений
8.	Тренировка мышц груди	43	6	37	анализ выполнения упражнений
9.	Тренировка брюшного пресса	20	2	18	анализ выполнения упражнений
10.	Тренировка мышц верхних конечностей	20	2	18	анализ выполнения упражнений
11.	Тренировка мышц ног	20	2	18	анализ выполнения упражнений
12.	Силовые способности	40	2	38	анализ выполнения упражнений
13.	Общая аэробная выносливость	38	6	32	анализ выполнения упражнений
14.	Контрольные замеры	6	-	6	сдача КЗС
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>32</b>	<b>220</b>	

### Содержание программы 1 год обучения.

#### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1 час)**

Теория (1 час). Правила поведения в тренажерном зале. Виды тренажеров, их назначение и правила эксплуатации.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Форма занятия: лекция, видео презентация, индивидуальная консультация.

#### **Тема 2. Гигиена, режим и питание спортсмена (2 часа)**

Теория (2 часа). Понятие «гигиена». Личная гигиена. Гигиена питания, сна, одежды, обуви, жилища. Понятие «гигиенические процедуры». Гигиена спортсмена. Виды гигиенических процедур. Значение систематичности и последовательности проведения всех гигиенических мероприятий. Понятие об общем режиме дня. Роль ночного и дневного сна в восстановлении жизненно важных функций организма. Благоприятное и неблагоприятное время суток для учебы и тренировок. Понятие «сбалансированное питание», его значение в сохранении и укреплении здоровья. Составляющие сбалансированного питания спортсмена. Схема сбалансированного питания спортсмена.

Контроль: опрос, зачет, дистанционное тестирование.

Форма занятия: лекция, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 3. Физическое развитие юных спортсменов (1 час)**

Теория (1 час). Возрастные особенности физического развития. Возрастные динамические изменения длины тела, веса тела, окружности грудной клетки.

Практика. Мини – соревнование «Оценка физического развития юного спортсмена».

Контроль: анкетирование, опрос, дистанционное тестирование.

Формы занятий: лекция, занятие-соревнование, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 4. Методологические основы атлетической тренировки (1 час)**

Теория (1 час). Цель, задачи, структура тренировочного занятия.

Контроль: контрольный опрос, дистанционное тестирование.

Форма занятия: занятие с элементами презентации, занятие-беседа, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 5. Основные термины атлетического двоеборья (1 час)**

Теория (1 час). Понятия вис, дожим, жим, вес; тренер, ассистенты; захват, толчок одной, двух гирь, фиксация.

Контроль: терминологический устный диктант, тест, дистанционное тестирование.

Форма занятия: занятие-демонстрация, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 6. Тренировка мышц шеи (25 часов)**

Теория (2 часа). Техника выполнения упражнений на тренировку мышц шеи.

Практика (23 часа). Выполнение упражнений на тренировку мышц шеи: наклоны головы вперед-назад и в стороны, круговые движения с отягощением или каким-либо сопротивлением в положениях стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, а также в положении борцовского моста.

Контроль: зачет, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 7. Тренировка мышц спины (34 часа)**

Теория (4 часа). Классификация тренировочных упражнений для мышц спины. Техника выполнения упражнений на тренировку мышц спины.

Практика (30 часов). Выполнение упражнений на тренировку мышц спины:

1. Упражнения для развития мышц верхней части спины, обеспечивающих движение плечевого пояса, где ведущее место принадлежит поверхностно расположенным трапециевидным мышцам.

2. Упражнения для развития мышц средней части спины, которые в основном прикрепляются к плечевой кости и обеспечивают движения верхних конечностей. В этой группе ведущее место принадлежит широчайшим мышцам спины, лежащим поверхностно, как наиболее мощным.

3. Упражнения для развития длинных мышц спины - разгибателей позвоночника.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционный анализ.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 8. Тренировка мышц груди(43 часа)**

Теория (6 часов). Техника выполнения упражнений на тренировку мышц груди.

Практика (37 часов). Выполнение комбинаций упражнений на тренировку мышц груди.

1А Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват грифа широкий: 3-5 подходов x 6-10 раз.

1Б. Разведение прямых рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье: 3-5 x 6-10 раз.

2А. Жим штанги средним хватом, лёжа на наклонной доске головой вверх: 3-5 x 6-10 раз.

2Б. «Пуллоувер»: 3-5 x 6-10 раз.

3А. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье: 3-5 x 6-10 раз.

3Б. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной (до 45°) скамье головой вверх: 3-5 x 6-10 раз.

4А. Попеременный жим тяжёлых гантелей, лежа спиной на горизонтальной скамье. Под спину (между лопаток) подложить мягкий валик: 3-5 x 6-10 раз.

4Б. «Пуллоувер» - держа штангу узким хватом, в положении лежа на горизонтальной скамье: 3-5 x 6-10 раз.

5А. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной (30-45°) скамье головой вверх: 3-5 x 6-10 раз.

5Б. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на подставках, руки шире плеч: 3-5 x 10-20 раз.

6А. Жим штанги средним хватом, лёжа на наклонной скамье головой вниз: 3-5 х 6-10 раз.

6Б. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на брусьях на ширине плеч (или чуть шире), подбородок опущен на грудь, а колени подтянуты к животу: 3-5 х 8-15 раз.

7А. «Пуллоувер»: 3-5 х 6-10 раз.

7Б. Разведение в стороны рук с тяжелыми гантелями лежа на горизонтальной скамье 3-5 х 6-10 раз.

8А. Приседания со штангой на плечах с весом 70-85% от максимального, под пятки подложить брусок высотой 5-8 см: 3-5 х 8-15 раз.

8Б. «Пуллоувер» со штангой или тяжелой гантелью из положения лежа на горизонтальной скамье: 3-5 х 8-10 раз.

9А. Приседания со штангой на плечах с весом 70-85%: 3-5 х 8-15 раз.

9Б. «Пуллоувер» со штангой или тяжелой гантелью, лежа прогнувшись поперек скамьи: 3-5 х 6-10 раз.

10А. Приседания со штангой на плечах с весом 70-85%: 3-5 х 8-15 раз.

10Б. Разведение в стороны рук с тяжелыми гантелями лежа на горизонтальной скамье: 3-5 х 6-10 раз.

Контроль: зачет, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 9. Тренировка брюшного пресса (20 часов)**

Теория (2 часа). Техника выполнения упражнений на тренировку мышц брюшного пресса.

Практика (18 часов). Выполнение комбинаций упражнений на тренировку мышц брюшного пресса.

1А. И.П. - лежа на горизонтальной скамье или на полу, ноги закреплены, руки в замке за головой: сгибание-разгибание туловища, стараясь в наклоне вперед грудью касаться колен.

1Б. И.П. - лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её края: поднимание прямых ног вверх и за голову.

2А. И.П. - лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены, руки за головой в замке: наклоны туловища вперед, стараясь грудью касаться колен.

2Б. И.П. - лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за скобу или края доски: поднимание прямых ног вверх.

2В. И.П. - лежа на полу (гимнастическом мате), руки за головой: поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»).

3А. И.П. - в вися на Перекладине: поднимание прямых ног к перекладине.

ЗБ. И.П. - лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки за головой в замке: поднятие туловища вверх до касания грудью коленей.

ЗВ. И.П. - лежа спиной на наклонной доске головой вверх: поднятие прямых ног, стараясь опускать носки ног за голову.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие- демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 10. Тренировка мышц верхних конечностей(20 часов)**

Теория (2 часа). Техника выполнения упражнений на тренировку мышц верхних конечностей.

Практика (18 часов). Выполнение упражнений на тренировку мышц верхних конечностей: упражнения на тренировку плеч, бицепса плеча и сгибателей предплечья, трицепса плеча и разгибателей предплечья, предплечья.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие- демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 11. Тренировка мышц ног(20 часов)**

Теория (2 часа). Техника выполнения упражнений на тренировку мышц ног.

Практика (18 часов). Выполнение упражнений на тренировку мышц ног: упражнения на тренировку мышц таза и бедра, голени, стопы.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 12. Силовые способности (40 часов)**

Теория (2 часа). Методы развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, «ударный метод», метод развития взрывной силы, метод развития реактивной способности мышц, метод развития динамической (скоростной) силы, методы развития силовой выносливости, изометрический метод. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Практика (38 часов). Выполнение упражнений на развитие силовых способностей:

- 1) упражнения с отягощениями;
- 2) прыжковые упражнения;

- 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц;  
4) изометрические упражнения.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционное тестирование.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие, веб-занятия, индивидуальные консультации.

### **Тема 13. Общая аэробная выносливость (38 часов)**

Теория (6 часов). Понятие общей аэробной выносливости. Методы развития общей аэробной выносливости. Бег - основное упражнение на развитие аэробной выносливости. Принципы доступности, системности, постепенности в циклических упражнениях, выполняемых в аэробном режиме. Методы переменного и интервального упражнений.

Практика (32 часа). Выполнение упражнений различных методик на развитие аэробной выносливости. Выполнение циклических упражнений в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений.

Формы занятий: занятие-демонстрация, тренировочное занятие.

### **Тема 14. Контрольные замеры (6 часов)**

Контроль: анализ правильности выполнения упражнений, дистанционное тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП.

Форма занятий: контрольные занятия, веб-занятия, индивидуальные консультации.

## **2.2 Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздел/тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Спортивная физиология и гигиена: ➤ физическое развитие юных спортсменов	5	4	1	опрос
	➤ функциональные возможности организма спортсмена, занимающегося атлетическим двоеборьем	5	4	1	зачет, опрос
2.	Психологическая подготовка спортсмена	19	13	6	анкетир.
3.	Общая физическая подготовка	68	-	68	сдача нормативов ОФП
4.	Специальная физическая подготовка: ➤ атлетическое двоеборье: история вида спорта	2	2	-	сдача нормативов СФП
	➤ атлетическое двоеборье: классификация упражнений	45	2	43	сдача нормативов СФП

	➤ гиревой спорт	40	1	39	сдача нормативов СФП
	➤ атлетическая подготовка	35	1	34	сдача нормативов СФП
5.	Контрольные замеры	10	-	10	тестирование
6.	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Соревнования.	23	2	21	анализ участия
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>29</b>	<b>223</b>	

## 1. Спортивная физиология и гигиена (10 часов)

### Тема 1. Физическое развитие юных спортсменов (5 часов)

Теория (4 часа). Возрастные особенности физического развития. Возрастные динамические изменения длины тела, веса тела, окружности грудной клетки.

Практика (1 час). Мини – соревнование «Оценка физического развития юного спортсмена».

Контроль: анкетирование, опрос.

Формы занятий: лекция, комбинированное занятие, занятие с видеодемонстрацией, занятие-соревнование.

### Тема 2. Функциональные возможности организма спортсмена, занимающегося атлетическим двоеборьем (5 часов)

Теория (4 часа). Возможности нервно-мышечной системы, сердечнососудистой системы при выполнении статистических напряжений, характер распределения спортсменов по весовым категориям. Функциональные и структурные изменения тренированного организма.

Практика (1 час). Мини-соревнования «Оценка тренировочных нагрузок. Индивидуализация тренировочного процесса».

Формы занятий: лекция, рассказ, практическое занятие.

Контроль: анкетирование, опрос, зачет.

## 2. Психологическая подготовка спортсмена (19 часов)

Теория (13 часов). Постановка цели. Влияние выбора цели на эффективность тренировочного процесса. Истории о жизни знаменитых спортсменов. Какова цель – таков и результат.

Практика (6 часов). Анкетирование «Почему я пришел в объединение?», игры на командообразование «Тим Билдинг (team-building)». Дискуссия «Один или все?»

Контроль: опрос, тестирование.



Формы занятий: лекция, занятие- рассказ, занятие- дискуссия, видеодемонстрация.

### **3. Общая физическая подготовка (68 часов)**

Практика (68 часов). Обеспечение физической, технической, морально-волевой и других видов подготовки. ОФП включает в себя развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости (способность свободно и быстро выполнять длительные упражнения с большой амплитудой и высокой экономичностью), ловкости (координация).

- 1) Легкая атлетика (медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м, прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись» и «перекидной»);
- 2) Гимнастика (обще развивающие упражнения, гимнастические упражнения);
- 3) Настольный теннис (чередование различных подач, отражение сложных подач, разновидность ударов, тактика парной игры, игра на счет);
- 4) Футбол.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, тренировочных заданий.

Форма занятий: тренировочные занятия.

### **4. Специальная физическая подготовка(53 часа)**

#### **Тема 1. Атлетическое двоеборье. История вида спорта (2 часа)**

Теория (2 часа). Краткий исторический обзор развития данного вида спорта.

Контроль: тестирование.

#### **Тема 2. Атлетическое двоеборье. Классификация упражнений (45 часов)**

Теория (2 часа). Основные и вспомогательные (общеподготовительные, специально-подготовительные) упражнения. Классические упражнения: подъем силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине. Вспомогательные упражнения- специально-подготовительные подводящие упражнения для приседаний, жимовых и тяговых упражнений. Вес тренировочный, разминочный, начальный, средний, предельный.

Практика (43 часа). Классические упражнения. Подъем силой. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Полуприсед. Посыл. Вставание. Фиксация.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, тренировочных заданий.

Формы занятий: комбинированные занятия, тренировочные занятия.

#### **Тема 3. Гиревой спорт (40 часов)**

Теория(1 час). Развитие гиревого спорта в России. Основы техники гиревого спорта. Влияние анатомического строения тела, физиологических функций организма человека на технику поднимания гирь.

Практика (39 часов). Выполнение упражнений с гирями.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, тренировочных заданий.

Формы занятий: комбинированные занятия, тренировочные занятия.

#### **Тема 4. Атлетическая подготовка (35 часов)**

Теория (1 час). Знакомство с техникой выполнения атлетических упражнений, приемами самостраховки.

Практика (34 часа). Бег. Выполнение атлетических упражнений: комплекс вольных упражнений, упражнения на равновесие, на брусьях.

Контроль: анализ выполнения упражнений, тренировочных заданий.

Формы занятий: комбинированные занятия, тренировочные занятия.

#### **5. Контрольные замеры (10 часов)**

Контроль: тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП.

Формы занятий: контрольные занятия.

#### **6. Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Соревнования (23 часа)**

Теория (2 часа). Основные параметры судейства. Виды и характер соревнований. Участники: права и обязанности. Обязанности судей.

Практика (21 час). Участие в соревнованиях, наблюдение за работой судей.

Контроль: опрос, анкетирование, тестирование.

Формы занятий: лекция, рассказ, беседа, практическое занятие.

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности).

Календарный учебный график 1 и 2 года обучения представлен в приложении №2.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **3.1 Методическое обеспечение программы.**

##### **Раздел «Спортивная физиология и гигиена»**

**Спортивная физиология и гигиена** включает в себя:

- диагностику спортивной пригодности ребенка к занятиям атлетическим двоеборьем;
- оценку функционального состояния учащегося;
- контроль переносимости нагрузок на занятии;
- санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий;
- профилактику травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- пропаганду здорового образа жизни.

Формы организации занятий: лекция, рассказ, объяснение, демонстрация, беседа, комбинированное, игровое, практическое занятие.

Основные методы оценки результативности: анкетирование, опрос.

### **Раздел «Психологическая подготовка спортсмена»**

Уже давно признано, что психологический настрой является существенно важным для спортсменов. Спортсмены, имеющие «Моральную прочность», выступают более успешно. В прошлом считалось, что этот настрой был заложен генетически или приобретен ранее по жизни. Сейчас общепризнано, что спортсмены и тренеры способны изучить широкий круг психологических вопросов, которые могут играть решающую роль в тренировке и при выступлениях.

На первом году обучения подросток, пришедший в спортивную секцию, не интересуется психологическими аспектами спорта. Интерес приходит значительно позже, когда он получает начальные и основные навыки. Поэтому программа, в основном, смещена на II и III этапы, когда у ребят появляется интерес к психическим аспектам подготовки и они для него более востребованы.

**Психологическая подготовка** включает в себя:

- развитие социально-психологической компетентности;
- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния;
- личностное развитие (обучение приемам воспитания характера и силы воли; постановка для себя оптимальной спортивной цели).

Формы организации занятий: лекция, рассказ, дискуссия, тренинг, игра.

Основные методы оценки результативности: опрос, тестирование, наблюдение, анализ деятельности.

### **Раздел «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (ОФП) является одним из важнейших средств, повышающих общую физическую работоспособность юных спортсменов, так как здесь учитываются не только физические качества, присущие спортсменам, но и функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем подростков.

В связи с тем, что организм подростка находится в стадии формирования, необходимо применять строго дозированные физические упражнения. Подготовка спортсменов, направленные преимущественно на развитие физических качеств, должна строиться с учетом не только требований,

предъявляемых тяжелоатлетическим спортом, но и возрастных особенностей подростков.

**Цель раздела** – обеспечение физической, технической, морально-волевой и других видов подготовки.

ОФП включает в себя развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости (способность свободно и быстро выполнять длительные упражнения с большой амплитудой и высокой экономичностью), ловкости (координация).

Тренировки – это специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей человека, техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков.

Исследования юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, показали эффективность всестороннего физкультурного развития в период начальной подготовки и при дальнейшей специализации. Если в начальный период тренировок подростков на ОФП отводится от 50% до 80 % тренировочного времени, то в последующие годы увеличивается удельный вес СФП. При наличии высокого спортивного мастерства ОФП нельзя исключать из тренировочного цикла подготовки спортсменов, но она должна иметь более специальную направленность. Проведенные исследования динамики прироста результатов по ОФП охватывают период годичного пребывания подростков в подготовительной группе. Основной формой способностей юных спортсменов являются исследования у них индивидуальных особенностей характера, спортивных задатков, двигательных и функциональных возможностей организма.

Формы организации занятий: тренировка, объяснение, демонстрация.

Основные методы оценки результативности: анализ правильности, объёма и быстроты выполнения упражнений.

### **Раздел «Специальная физическая подготовка»**

**Целью** специальной физической подготовки (СФП) является подготовка спортсмена, занимающегося атлетическим двоеборьем. Занятия атлетическим двоеборьем предполагают определение и развитие физических качеств у спортсмена: сила, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка включает в себя такие разделы:

- атлетическое двоеборье;
- гиревой спорт;
- атлетическую подготовку.

#### **Атлетическое двоеборье.**

**Цель занятий** – научить выполнению упражнений на развитие мышц и технике выполнения атлетического двоеборья, способствующих формированию правильного и пропорционального телосложения.

Атлетическое двоеборье включает в себя упражнения, направленные на развитие:

- мышц шеи;
- трапецевидных мышц;
- дельтовидных мышц;
- двух и трехглавых мышц плеча;
- мышц предплечья;
- большой грудной мышцы;
- прямых и косых мышц живота;
- широчайших мышц спины;
- четырехглавых мышц бедра;
- мышц задней поверхности бедра;
- икроножных мышц.

### **Гиревой спорт.**

Гиревой спорт не требует особых условий для тренировки, им можно заниматься на открытой площадке на улице, в помещении, спортивном зале. Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики занимаются самостоятельно. Но существующие методы обучения и тренировки являются в большей степени эмпирическими, чем подтвержденными научной теорией, научными экспериментами и выкладками.

**Цель обучения** - освоение различных способов поднимания тяжестей, основанное на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен — гири».

Основные понятия, которые обозначаются следующим образом:

1. Направления движений: в направлении, противоположном действию силы тяжести — вверх; в направлении силы тяжести — вниз; вправо — поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево — поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация — поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущ»); пронация — движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2. Оси тела гиревика: продольная — проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная — проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная — проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3. Плоскости тела: горизонтальная — расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная — вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) — вертикальная плоскость, рассекающая туловище в переднезаднем направлении.

4. Специальные термины:

**Цикл** — совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

**Ритм** — соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

**Темп** — количество циклов движений в единицу времени;

**Рабочее движение** — основное движение, создаваемое для подъема гири вверх;

**Подготовительное движение** — движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гири вверх;

**Площадь опоры** — площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

**Линия тяжести** — вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

**Угол устойчивости** — угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

**Степень устойчивости.** Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

**Момент устойчивости** — произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры, и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5. Сокращения:

**ЦТ** — центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

**ОЦТ** — общий центр тяжести системы «спортсмен — гири»;

**ОЦТТ** — общий центр тяжести тела.

### **Атлетическая подготовка.**

Занятия по атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности.

В занятия по атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Формы организации занятий: тренировка, игра, демонстрация, объяснение.

Основные методы оценки результативности: анализ выполнения упражнений СФП.

### **Раздел «Контрольные замеры».**

Основной целью является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности воспитанников.

#### **Задачи:**

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

### **Примерная программа обследования:**

<b>Задачи</b>	<b>Результат</b>
1. Комплексная диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологического состояния	
10. Общая оценка состояния организма	

Ежегодно проводится оценка уровня освоения программы с помощью тестовых заданий (нормативов) ОФП и СФП.

Формы организации занятий: контрольные занятия, зачёт, контрольный срез, выполнение тестов.



Основные методы оценки результатов деятельности: тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП.

### **Раздел «Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка».**

Данный раздел направлен на:

- формирование индивидуального опыта спортивной деятельности и судейства соревнований;
- совершенствование навыков участия в соревнованиях;
- знакомство с правилами судейства соревнований;
- освоение тактики борьбы в соревновательной фазе.

**Цель** раздела – ознакомление спортсмена с правилами проведения и организации соревнований, которые предусматривают порядок организации судейства.

Знание правил имеет большое воспитательное значение. Они представляют собой важнейшие уставные положения, определяющие необходимый порядок и условия организации и проведения соревнований и регламентирующие поведение, действия участников и судей. Соревнование по атлетическому двоеборью – это проверка физических и морально-волевых качеств личности.

Совершенствование тактического мастерства в условиях современных соревнований и подготовки к ним обеспечивается высоким уровнем физических и психических качеств, а также функциональных возможностей организма.

**Тактическая подготовка** включает в себя формирование у спортсмена следующих **способностей**:

- формировать общий тактический замысел (принципы поведения во время соревнований);
- составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические. Психологические и функциональные возможности, учитывать потенциальные возможности соперника;
- находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;
- анализировать свои ошибки.

Формы организации занятий: лекция, рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование.

Основные методы оценки результативности: опрос, анкетирование, тестирование, анализ судейской деятельности и участия в соревнованиях.

## **Основные принципы обучения.**

- Принцип научности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип индивидуализации обучения;

а также:

• принцип оздоровительной направленности, который пронизывает всё содержание учебно-тренировочного процесса; повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам, предупреждение травматизма и формирование устойчивости против профессиональных заболеваний — всё это незыблемые стороны данного принципа;

• принцип органической связи спортивной тренировки с видами различной деятельности (учёбы, работы);

• принцип всесторонности направлен на предопределение, взаимосвязь воспитания, обучения и функционального совершенствования спортсмена.

Основной формой организации работы в объединении занятие.

## **Основные методы работы.**

### **Методы и приемы обучения:**

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

#### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

#### **3. Метод целостного разучивания упражнений**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих

упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### **4. Метод расчлененного разучивания**

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### **Воспитательная работа.**

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

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

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

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

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

Сознательное отношение к занятиям – это стремление к совершенствованию в технике спортивных упражнений, преодолению трудностей во время тренировок и соревнований, что достигается при помощи законов и традиций, заповедей объединения.

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

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

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

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

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

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

Все это помогает растить достойного, сильного и высоконравственного человека.

### **Работа с родителями.**

Сроки	Вид деятельности
Сентябрь Май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов».
В течение года	Дни открытых дверей для родителей.
Сентябрь В течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей. 5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения. 6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках.

### **Методическая работа.**

Сроки	Вид деятельности
Август-сентябрь Декабрь-май В течение года Май Сентябрь, январь, май В течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Отчеты о контрольных срезах знаний. 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Отчеты о статистических данных. 6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическое двоеборье»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки.
По графику В течение года	7. Участие в семинарах. 8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

### **3.2 Условия реализации программы.**

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

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности, оборудованный зеркалами;
- гимнастические брусья (1 шт.);
- гантели (0,5-30 кг) (32 шт.);
- гири 16, 24, 32 кг. (6шт.);
- музыкальный центр;
- скакалки (6 шт.);
- шведская стенка (2 шт.);

- гимнастический мат (2 шт.);
- скамейка;
- фитбол (2 шт.);
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- олимпийские (пауэрлифтинг) штанги;
- турник (1 шт.);
- стойка для гантелей, блинов;
- стойка для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- велотренажеры (3 шт.);
- помост по пауэрлифтингу 3\*3м (2 шт);
- майка для жима (8 шт);
- комбез для приседания (8 шт);
- ремень (8 шт);
- штангетка (8 шт);
- бинты для ног (16 шт);
- бинты для рук (16 шт);
- Средства связи с выходом в сеть Internet у каждого обучающегося.

### **Кадровые условия реализации программы.**

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

### **3.3 Информационное обеспечение.**

#### **Литература для педагога:**

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Гиревой спорт: правила соревнований. — Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. — Ростов-на-Дону: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. — 108 с.: ил.



5. Головихин Е.В. Программа по пауэрлифтингу.- Нижневартовск, 2010.
6. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04)/ В.Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000. - 26 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт/ Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. -600 с.: ил.
9. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей/ А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. — Л.: Медицина, 1989. -464 с.: ил.
10. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие/ С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд).— М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40с.
12. Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. — 2-е изд. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 672 с.
13. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. — М.: Советский спорт, 1991. -48 с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть I Механика/ В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
15. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения/ В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
16. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.
17. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей/ В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.: ил.

18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
19. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте/ сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2011. - 112 с.: ил.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. — М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.: ил.
21. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04)/ В.М. Пальцев. — Омск: ОГИФК, 1994. - 20 с.
22. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. — М.: Федерация ФКиСИР с ПОДА, 2009. — 35с.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
24. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие/ В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
25. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Попов. — М.: Академия, 2005. - 256 с.
26. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2008. - 33 с.
27. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. — Минск: Минсктиппроект, 1994. - 116 с.
28. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. — Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
29. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.: ил.
30. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04)/ В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2012. - 24 с.
31. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. А.Н. Воробьева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 240 с.: ил.
32. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры/ В.Л. Уткин. — М.: Просвещение, 1989. - 210 с.
33. Фомин Н.А. Физиология двигательной активности .-М.:

Физическая культура и спорт, 2004.

34. [forum.powerlifting.org.ua](http://forum.powerlifting.org.ua)

35. [tvoytrener.com](http://tvoytrener.com)

#### **Литература для учащихся и родителей:**

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.

2. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.

3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

4. [ironfaq.ru»cikly-po-pauerliftingu](http://ironfaq.ru/cikly-po-pauerliftingu)

5. [fatalenergy.com.ru»BookHYPERLINK](http://fatalenergy.com.ru/Book/HYPERLINK)

["http://fatalenergy.com.ru/Book/STRONG2/gl\\_2/2.1.php"](http://fatalenergy.com.ru/Book/STRONG2/gl_2/2.1.php)  
[/STRONG2/gl\\_2/2.1.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/STRONG2/gl_2/2.1.php)

Приложение № 1

### **ПЛАН воспитательной работы и профилактической деятельности**

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении «Атлетическое двоеборье» на 2022-2023 учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения;
2. Гражданско-патриотическое воспитание;
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
4. Профилактика терроризма и экстремизма;

5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)
2.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный
3.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября
4.		Областная акция «Сурский край без наркотиков»
5.	сентябрь декабрь май	Родительские собрания
6.	ежемесячно	День именинника
7.	ежемесячно	Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России
8.	в течении года	Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Клязуова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)
9.	1 раз в полугодие	Мероприятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни»
10.	Не реже 1 раза в квартал	Мероприятия, приуроченные ко дню «Неделя безопасности»
11.		Профилактические мероприятия «Внимание дети»
12.		«Безопасный путь» беседы по безопасности дорожно-транспортного травматизма»
13.		Беседа на тему: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»
14.		Беседа (родители и дети): "Права, обязанности и ответственность подростка"
15.	октябрь	День учителя 5 октября
16.		Соревнования по подтягиваниям
17.		День рождения клуба «Юность» 20 октября 1976 года
18.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Матери (25.11.2016)
19.		Мероприятия, приуроченные ко дню народного единства (04.11.2016)
20.	декабрь	Семейная акция «Подтянись»
21.		Мероприятия, приуроченные ко дню Неизвестного солдата - 3 декабря
22.		Мероприятия, приуроченные ко дню Героев России – 9 декабря
23.		«Новогодний огонек»
24.	январь	Турнир по гиревому спорту
25.		«День здоровья»

26.	январь февраль	Родительские собрания «Задачи семьи по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения»
27.	февраль	Мероприятия под девизом «Чтобы Помнили..!»
28.		Мероприятие в рамках военно-патриотического месячника
29.		Мероприятия, приуроченные ко дню Губернии (4 февраля)
30.		День защитника Отечества.
31.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня 8 марта
32.		Проводы русской зимы «Масленица»
33.	апрель	Мероприятия, посвященные дню Космонавтики (12.04)
		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья 7 апреля
34.		Турнир по пейнтболу «За нашу Победу!»
35.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в ВОВ.
36.		май
37.	май-июнь	Мероприятия, посвящённые концу учебного года
38.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня
39.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня

**Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)**

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Пр.
1.	Инструктаж по технике безопасности											1	1	-
2.	Гигиена, режим и питание спортсмена											2	2	
3.	Физическое развитие юных спортсменов											1	1	-
4.	Методологические основы атлетической тренировки											1	1	-
5.	Основные термины атлетического двоеборья											1	1	-
6.	Тренировка мышц шеи											25	2	23
7.	Тренировка мышц спины											34	4	30
8.	Тренировка мышц груди											43	6	37
9.	Тренировка брюшного пресса											20	2	18
10.	Тренировка мышц верхних конечностей											20	2	18
11.	Тренировка мышц ног											20	2	18
12.	Силовые способности											40	2	38
13.	Общая аэробная выносливость											38	6	32
14.	Контрольные замеры											4	4	-
15.	Восстановительные мероприятия											2	2	-
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>252</b>	<b>34</b>	<b>218</b>

## Календарный учебный график 2-го года обучения (252 часа)

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов			
												Всего	Теория	Пр.	
1.	Спортивная физиология и гигиена														
1.1	Физическое развитие юных спортсменов												5	4	1
1.2	Функциональные возможности организма спортсмена, занимающегося атлетическим двоеборьем												5	4	1
2.	Психологическая подготовка спортсмена												19	13	6
3.	Общая физическая подготовка												68	-	68
4.	Специальная физическая подготовка														
4.1	Атлетическое двоеборье: история вида спорта												2	2	-
4.2	Атлетическое двоеборье: классификация упражнений												45	2	43
4.3	Гиревой спорт												40	1	39
4.4	Атлетическая подготовка												35	1	34
5.	Контрольные замеры												10	-	10
6.	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Соревнования.												23	2	21
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>252</b>	<b>29</b>	<b>223</b>	

## УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

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

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

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

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

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

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

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



**8-е упражнение.** Выжать гирию одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. - такое же, как в упражнении 6. 1 - поднять гирию к плечу; 2 - плавно выжать вверх; 3 - опустить к плечу; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

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

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

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

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

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

**14-е упражнение.** Махом бросить гирию снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. - поставить гирию впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирию двумя руками хватом сверху. 1 - сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию вперед. Повторить 6-10 раз.

**15-е упражнение.** Махом бросить гирию через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. - то же. 1-сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию через голову подальше назад. Повторить 6-8

раз. Примечание. Упражнения 13. 14, 15-е необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

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

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

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

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

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

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

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

**23-е упражнение.** Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. - поставить гирю с левой стороны рядом с

левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1-энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2-опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и крепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

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

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

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

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

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

-вперед. После того как гиря сделает оборот ,в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Примечание. Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирю одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летим на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**39-е упражнение.** Кругообразные движения с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. - поднять гири двумя руками к груди. 1-выжать одновременно гири вверх; 2-опустить руки с гирями

вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3-согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.

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

**41-е упражнение.** Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. - поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1-силой выжать гири вверх на прямые руки; 2- плавно опустить в исходное положение. Примечание. Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

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

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

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

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