

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЁЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете  
протокол № 2 от 22 ноября 2021 г.  
Утверждена педагогическим советом  
протокол № 2 от 26 ноября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»  
Н.Н.Бек  
приказ № 94 от 26 сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «МОЛОДОЙ АТЛЕТ»

возраст учащихся: 7-18 лет  
срок реализации: 1 год  
уровень программы: стартовый

Разработчик:  
Бобришева Екатерина Кирилловна  
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2021

## Комплекс основных характеристик программы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Молодой атлет**» далее (Программа) является адаптированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.

Очень часто нарушения опорно - двигательного аппарата являются следствием детского церебрального паралича (ДЦП). Прежде чем обучать детей с таким диагнозом, учителю нужно знать, что же такое ДЦП.

ДЦП - заболевание, вызывающее нарушение двигательной активности и неестественное положение тела. Оно возникает в результате поражения мозга до рождения ребенка, во время родов или в младенческом возрасте. Поражается не весь мозг, а главным образом отделы, управляющие движением. Нарушенные функции мозга не восстанавливаются, но и не ухудшаются.

В нашей стране пользуются классификацией К.А. Семеновой (1978); выделяются следующие формы:

**Спастическая диплегия** — самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50% — с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

**Двойная гемиплегия**— самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексy могут не развиваться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

**Гиперкинетическая форма** — связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20—25% поражен слух, в 10% возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

**Гемипаретическая форма** — поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем — правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

**Атонически-астатическая форма** - возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

**Актуальность программы:**

Дети, имеющие физические заболевания, имеют право получать квалифицированную педагогическую помощь на дому. Хорошо построенная и тщательно разработанная программа надомного обучения должна помочь отстающему в физическом развитии ребенку продвинуться гораздо дальше, чем это было бы возможно без посторонней помощи. Все занятия с ребенком имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей и степени выраженности дефекта. Занятия строятся на основе принципа интегрирования чередованием упражнений по степени сложности. Структура занятий гибкая. В процессе занятия с ребенком необходимо помнить, что усвоение материала должно параллельно формировать коммуникативные качества, обогащать эмоциональный опыт, активизировать мышление, проектировать общественные взаимодействия и двигательные акты, формировать личностную ориентацию. В основу программы «Молодой атлет» входит комплекс атлетической гимнастики.

**Отличительные особенности программы:**

- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его заболевания (сколиоз, ДЦП различной формы, ожирения, дистрофические формы заболевания);

- социальная адаптация, уравнивание возможностей не зависимо от физиологических особенностей ребенка;

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом особенности здоровья, физического развития, двигательной подготовленности ребенка соответствующего возраста;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья;

- наращивание путем специальных тренировок гармоничного развития, объемной рельефной мускулатуры с проработкой отдельных мышц и мышечных пучков.

**Адресат программы:** Учащиеся в возрасте от 7-18 лет.

**Сроки и условия реализации:**

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Набор обучающихся на домашнее обучение проводится по индивидуальным особенностям физического развития и степени тяжести заболевания.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:**

Занятия проходят на дому по причине невозможности посещать центр дополнительного образования, 2-3 раза в неделю от 1 до 1.5 часа, с годовой нагрузкой 144 часов.

**Цель программы:**

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- коррекция двигательных нарушения, связанных с основной структурой дефекта.

## Способы проверки результатов обучения и формы контроля.

Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять входной, текущий и итоговый контроль.

Вид контроля	Цель	Сроки	Методы и формы контроля
Входной	Знакомство с ребенком и его физического уровня развития	Сентябрь Октябрь	Опрос, наблюдение
Текущий	Выявить степень нарушения физического развития	В конце полугодия, года	Проведение тестовых упражнений
Итоговый	Выявление динамики физического развития	В конце полугодия, года	Тестовые упражнения, визуально

### Критерии оценки успеваемости ученика:

*Высокий уровень:* двигательное действие выполнено правильно, точно уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко учащийся овладел движением.

*Средний уровень:* двигательное действие выполнено правильно, но наблюдается некоторое связанное с движением.

*Низкий уровень:* двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, не уверенно, небрежно; допущены значительные ошибки.

### Ожидаемые результаты:

#### *Знает:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп;
- требования техники безопасности.

#### *Умеет:*

- планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Техника безопасности.	2	2		Беседа
1.2	Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	1	1		Беседа
1.3	Мышечный аппарат человека.	1	1		Беседа
1.4	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	2		Устный опрос
	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>138</b>	<b>8</b>	<b>130</b>	
2.1	Общая физическая подготовка.	9	1	8	Наблюдение
2.2	Силовые упражнения:				
	Упражнения способствующая развитию мышечной массы	17	1	16	Наблюдение
	Специальные упражнения для развития силы мышц	18	1	17	Наблюдение
	Специальные упражнения для развития гибкости	19	1	18	Наблюдение
	Упражнения с гантелями	19	1	18	Наблюдение
	Упражнения со штангой	17	1	16	Наблюдение

	Упражнения с резиновыми эспандерами	20	1	19	Наблюдение
3	Стретчинг	19	1	18	Наблюдение, контроль
4	Итого	144	14	130	

## Содержание программы

### Теоретическая часть

#### 1. Вводное занятие

Инструктаж по обеспечению безопасности образовательного процесса на учебно-тренировочных занятиях. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья. Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

#### 2. Практическая часть

##### Учебно-тренировочные занятия

##### 2.1. Общая физическая подготовка

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением

для укрепления мышц ног. Упражнения с эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гирями.

## **2.2 Атлетическая гимнастика**

### **Упражнения с гантелями**

Упражнения с гантелями — отличный способ поддерживать тело в тонусе. Они помогают лучше себя чувствовать, нормализовать вес, улучшить кровообращение, набрать мышечную массу или увеличить выносливость.

Гантели – это просто укороченные штанги, удобные для хвата одной рукой. Работая с гантелями, можно тренировать или одну, или сразу обе руки. Можно проработать все группы мышц рук, спины, грудные мышцы, мышцы плечевого пояса, мышцы плеча, плечевого пояса, мышцы предплечья.

### **Упражнения с резиновыми эспандерами**

- Сгибание ног лежа;
- сведение ног сидя;
- Отведение ноги сидя с верхним креплением эспандера;
- сгибание ног сидя;
- разгибание ног сидя;
- отведение ноги назад стоя;
- приседания;
- выпады;
- тяга носками ног;
- тяга одной ногой лежа на животе;
- тяга одной ногой лежа на спине;
- разгибание ног лежа;
- отведение ноги назад;
- приведение одной ноги лежа на боку;
- приведение одной ноги лежа на спине.

### **Упражнения со штангой**

Штанга — классический инструмент бодибилдинга и силовых тренировок с целью набора мышечной массы. Наличие штанги и набора блинов позволяет выполнять множество различных упражнений на все мышечные группы тела — без тренажеров и прочего инвентаря.

Выделяют пять главных многосуставных упражнений со штангой — это приседания, становая тяга, тяга штанги в наклоне, жим штанги стоя и жим штанги лежа (единственное упражнение из перечисленных, требующее наличие скамьи).



## **Стретчинг**

Стретчинг – это простая и эффективная деятельность, которая помогает улучшить спортивные показатели, снизить вероятность травмы и минимизировать боль в мышцах. Способствует увеличить амплитуду движения, увеличить силу, снизить боль в мышцах после тренировок, снизить усталость.

Помимо преимуществ, регулярное выполнение программы стретчинга способствует также улучшению осанки, развитию здорового восприятия собственного тела, улучшению координации, усилению циркуляции крови, повышению энергии. Приобретению умения снимать напряжение и избавляться от стресса.

### **Занятие 1-8, 73-80**

**Теория.** техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале.

**Практика.** Комплекс атлетической гимнастики №1.

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.
4. Становая тяга.
5. Разведение рук с гантелями.
6. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).
7. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.
8. Поднимания коленей к груди.
9. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
10. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.
11. Жим штанги с груди средним хватом.
12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.
13. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.
14. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.
15. Французский жим.
16. Попеременное разгибание из-за головы.
17. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.
18. Приседание глубокое.
19. Глубокие приседания.
20. Поднимание на носки.

**Упражнения на стретчинг.**

## **Занятие 9-16, 81-88**

**Теория.** Атлетическая гимнастика – как вид спорта.

**Практика.** Атлетический комплекс №2

1. Тяга веса на блочном устройстве до уровня подбородка.
2. Тяга гантели или гири груди.
3. разведение рук с гантелями в стороны – вверх.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Жим штанги средним хватом.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо –влево до касания локтем до разноименного колена.
9. Сгибание – разгибание ног (подтягивания колени к груди).
- 10а. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.
- 10б. Жим штанги из – за головы хватом от среднего о широкого.
11. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий.
- 12а. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
- 12б. Разгибание руки с гантелью из –за головы вверх.
13. Одновременное разгибание рук с гантелями из-за головы.
14. Приседание.
15. Выпрыгивание вверх из полуприседа.
16. Поднимание на носки.

**Упражнения на стретчинг.**

## **Занятие 17-24, 89-96**

**Теория.** Мышечный аппарат человека.

**Практика.** Атлетический комплекс №3

1. Круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями.
2. Тяга штанги вверх широким хватом.
3. Становая тяга.
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры.
5. Сведение-разведение рук.
6. Попеременный жим гантелей.
7. Жим штанги средним хватом.
8. Круговые движения вправо-влево прямыми ногами с отягощением.
9. Попеременное поднимание рук с гантелями вперед- в сторону, до уровня плеч.
10. Жим штанги из-за головы хватом от среднего - до широкого.

11. Одновременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах через стороны - вверх.
12. Разгибание рук в локтевых суставах сверху - вниз.
13. Сгибание рук в запястьях.
14. Сгибание – разгибание в запястьях рук со штангой, хват сверху.
15. Приседание.
16. Приведение прямой ноги.
17. Отведение в сторону – вверх прямой ноги.
18. Поднимание на носки.

***Упражнения на стретчинг.***

### **Занятие 25-32, 97-104**

**Теория.** Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.

**Практика.** Атлетический комплекс №4

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.
4. Разгибания туловища.
5. Отжимание (опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок).
6. Опускание штанги назад - вниз за голову на полусогнутых руках.
7. Поднимание туловища вверх -вперед.
8. Поднимание прямых рук со штангой.
9. Разведение прямых рук с гантелями.
10. Разведение прямых рук до уровня плеч.
11. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией по ходу траекторий движения.
12. Французский жим.
13. Приведение – отведение кистей рук с гантелями, держа их вертикально.
14. Глубокое приседание.
15. Прыжки вверх (напрыгивания).
16. Поднимание на носки.

***Упражнения на стретчинг.***

### **Занятие 33-40, 105-112**

**Теория.** Упражнения способствующая развитию мышечной массы.

**Практика.** Атлетический комплекс №5

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга гантели или гири к груди.
3. Тяга сверху –вниз к животу.

4. Наклоны туловища вперед.
5. Повороты туловища вправо-влево.
6. Тяга вперед- вниз веса отягощения на блочном тренажере.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Опускание штанги назад- вниз за голову.
9. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо – влево до касания локтем разноименного колена.
10. Поднимание прямых ног.
11. Наклоны туловища в сторону, к пятке.
12. Наклоны туловища в сторону, к носку.
13. Жим гантелей одновременно двумя руками.
14. Разведение прямых рук с гантелями, держа их хватом сверху.
15. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.
16. Сгибание рук в локтевых суставах.
17. Сгибание и разгибание рук.
18. Сгибание рук в запястьях, держа штангу за спиной.
19. Глубокое приседание.
20. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.
21. Сгибание ног коленных суставах.

***Упражнения на стретчинг.***

**Занятие 41-48, 113-120**

**Теория.** Техника безопасности в тренажерном зале.

**Практика.** Атлетический комплекс №6

1. Поднимание плеч вверх
2. Махи двумя руками со штангой или гирей между ног.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.
- 4А. Становая тяга штанги.
- 4Б. Повороты туловища вправо - влево, в положении стоя штангой на плечах.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Сведение – разведение рук.
7. Поднимание прямых ног попеременно в сторону правого – левого плеча.
8. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
9. Разведение прямых с гантелями до уровня плеч.
10. Жим штанги из – за головы.
11. Поднимание прямой руки с гантелью от живота вверх до вертикального положения.
12. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
13. Разгибание руки в локтевом суставе.
14. Круговые движения вперед-назад отведенной в сторону прямой ноги с отягощением.
15. Приседание со штангой.

16. Приведение прямой ноги.

*Упражнения на стретчинг.*

### **Занятие 49-56, 121-128**

**Теория.** Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.

**Практика.** Атлетический комплекс №7

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.

2. И.П. – стоя в наклоне, одной рукой опереться в колено или подставку: тяга другой рукой веса отягощения на блочном тренажере, при выполнении тяги рука сгибается в локтевом суставе.

3. Наклоны туловища вперед.

4. Разведение рук, одновременно сгибая их в локтевых суставах и разворачивая ладонями вперед.

5. Тяга вперед - вниз веса отягощения на блочном тренажере.

6. И.П. – поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П.

7. Поднимание коленей к груди.

8. Жим гантелей одновременно двумя руками.

9. Поднимание прямых рук со штангой, хват снизу.

10. И.П. – лежа спиной на горизонтальной скамье: поднимание прямых рук со штангой. Хват грифа руками на ширине плеч.

11. И.П. – стоя в полу приседе со штангой в руках, хват снизу от узкого до среднего, локтями опереться в бедра: сгибание в локтевых суставах рук.

12. И.П. – стоя, руки с гантелью за головой: разгибание рук из-за головы вверх.

13. Наклоны туловища вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой.

14. Глубокие приседания.

15. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.

16. И.П. – стоя спиной к блочному тренажеру, одной рукой держаться за опору: поднимание прямой ноги вперед-вверх.

17. Сгибание ног в коленных суставах.

18. Махи в сторону - вверх прямой ногой с отягощением.

19. И.П. – стоя пальцами ног на подставке высотой 5-7 см со штангой на плечах: поднимание на носки.

*Упражнения на стретчинг.*

### **Занятие 57-64, 129-136**

**Теория.** Значение и виды кардио-тренажеров.

**Практика.** Атлетический комплекс №8

19. Поднимание плеч вверх.

20. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
21. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.
22. Становая тяга.
23. Разведение рук с гантелями.
24. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).
25. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.
26. Поднимания коленей к груди.
27. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
28. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.
29. Жим штанги с груди средним хватом.
30. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.
31. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.
32. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.
33. Французский жим.
34. Попеременное разгибание из-за головы.
35. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.
36. Приседание глубокое.
37. Глубокие приседания.
38. Поднимание на носки.

### ***Упражнения на стретчинг.***

### **Занятие 65-72, 137-144**

**Теория.** Упражнения способствующая развитию рельефа мышц.

**Практика.** Атлетический комплекс №9

1. Тяга веса за голову на блочном устройстве, хват средний
2. Тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа
3. Попеременное сгибание-разгибание полусогнутых в локтях рук с гантелями (как при беге)
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры
5. Сгибания-разгибания(отжимания), опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок
6. Опускания штанги назад-вниз за голову
7. Поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову.
8. Наклоны туловища вправо-влево.
9. Жим штанги из-за головы от среднего до широкого.
10. Разведение прямых рук с гантелями.
11. Поднимания прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения.
12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук.

13. Попеременное разгибания из-за головы рук с гантелями.
14. Приведение-отведение кистей рук.
15. Выпрыгивания вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой.
16. Махи в сторону- вверх прямой ногой с отягощением.

***Упражнения на стретчинг.***

## **Комплекс организационно педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 24

Количество часов в неделю – 6 часов, в год – 144 часов

Программа прописана и рассчитана на 2 ребенка надомного обучения.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в домашних условиях.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование:*

1. Шведская стенка (если имеется у ребенка дома)
2. Скамья для прессы
3. Скамья для жима лежа
4. Скамья для жима сидя
5. Скамья для гиперэкстензии
6. Степы
7. Гантели 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг
8. Штанга
9. Блины общим весом до 10 кг
10. Коврики для фитнеса
11. Резиновые экспандеры
12. Средства для крепления резиновых экспандеров.

### **Методическое обеспечение программы**

*Наглядное пособие:*

1. Плакаты
2. Картинки
3. Атласы

## **Информационное обеспечение:**

Интернет-ресурсы:

1. Бодибилдинг и фитнес форум - <http://forum.sportmashina.com/>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.TEORIYA.RU>
3. Официальный сайт Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com/fed>
4. Официальный сайт Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
5. Федеральный образовательный портал ЭСМ - <http://ecsocman.hse.ru/>
6. Электронный журнал Физкультура - [http://www.fizkultura.ru/sci/athletics\\_gymnastics/1](http://www.fizkultura.ru/sci/athletics_gymnastics/1)

## **Список литературы:**

1. Лукьяненко В.П. Учебное пособие "Основы знаний" по физической культуре. - М.: 2009.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
6. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2009 Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
8. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; (пер. с англ. Платоновой). – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.: ил. – Анатомия здоровья.
9. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса/ Андрей Кузнецов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.: ил. – (Феникс-Фитнес).