

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»  
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному  
профессиональному образованию

А.А. Никитенко

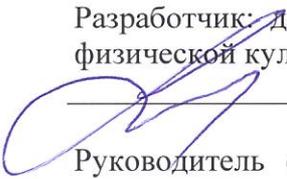
«15» 12 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Оздоровительный атлетизм. 200 часов»

Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 5 от 19 декабря 2025 г.

Москва 2025

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

  
\_\_\_\_\_ Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

  
\_\_\_\_\_ Шувалов А.М.

## Содержание

1. Общая характеристика программы .....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	5
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия .....	14
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	14
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	16

Приложение 1

Приложение 2

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение лиц 14 лет и старше в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, организацию досуга средствами физической культуры.

### **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии оздоровительного атлетизма решают комплекс основных задач физического воспитания:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) соответствующей ступени.

### **1.3. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков,

#### **Задачи:**

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;
- обучение основам техники различных видов оздоровительного атлетизма и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

### **1.4. Нормативная правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительный атлетизм. 200 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22

сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

### **1.5. Планируемые результаты обучения программы**

В результате обучения по программе обучающийся должен:

Знать:

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека

Уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства оздоровительного атлетизма с целью формирования здорового образа жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;

### **1.6. Категория обучающихся/слушателей**

Программа ориентирована на лиц:

- 14-17 лет;

- 18 лет и старше,

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача по форме: Приложение N 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н.

### **1.7. Форма обучения и сроки освоения программы**

Форма обучения очная.

Трудоёмкость программы 200 академических часов,

Срок освоения программы 12 месяцев.

### 1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 12 месяцев, с даты, прописанной в договоре.

Занятия проводятся в тренажерном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 6 до 20 человек.

Режим занятий: от 1 до 5 раз в неделю (в соответствии с графиком, установленном в договоре по обучению). Длительность одного занятия 45 минут.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	11 месяц	12 месяц
УЗ	УЗ	УЗ									

УЗ- учебные занятия

### 2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Контролируемая самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-

2.	Общая физическая подготовка.	40	40	-	-	40	-	-	-	-	-	1	-
3.	Специальная физическая подготовка.	40	40	-	-	40	-	-	-	-	-	1	-
4.	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений	40	40	-	-	40	-	-	-	-	-	1	-
5.	Круговая тренировка для развития всех групп мышц тела.	25	25	-	-	25	-	-	-	-	-	1	-
6.	Страховка при выполнении различных атлетических упражнений с отягощением.	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	1	-
7.	Техника дыхания при выполнении упражнений с отягощениями	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-	1	-
8.	Система тренировок повторным и повторно-серийным методами для развития определенных (двух-трех) групп мышц.	40	40	-	-	40	-	-	-	-	-	1	-
	Итого:	200	200	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-

### 2.3. Содержание учебного плана

#### Тема № 1. Вводное занятие.

Таблица 3

№п/п	Наименования раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятии.	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительным фитнесом. Требования к одежде и обуви, Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, предотвращение травматизма на занятиях.	Беседа/опрос
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях.	Беседа/опрос
3.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	Содержание самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом. Комплексы физических упражнений.	Беседа/опрос
4	Оценка уровня общей физической	Выполнение комплекса ОРУ, комплекса упражнений ОФП, комплекса упражнений на растяжку.	Показ/визуализация

	подготовленности обучающегося.		
--	--------------------------------	--	--

## Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

### Для рук и плечевого пояса:

- поднятие и опускание рук вперед-вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе.
- круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

### Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.
- наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.
- круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

### Для ног:

- сгибание, разгибание и круговые движения стопами.
- полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры)
- выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь)
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.
- махи ногами без опоры руками.
- движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).
- поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах.
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад).
- встряхивание расслабленными ногами.

### Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с гантелями (вес 0,5–2 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;
- то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).
- с эластичной лентой: поднятие ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

### **Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики:**

- ходьба на тренажере «беговая дорожка» с изменением темпа;
- чередование ходьбы и бега на тренажере «беговая дорожка»;
- бег с изменением скорости на тренажере «беговая дорожка».

Комплекс упражнений:

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями в стороны стоя (4 подхода по 8-10 повторений).
- Приседание без веса, руки за голову (4 подхода по 12-14 повторений).
- Упражнения для мышц пресса (2 подхода по 10-20 повторений).

### **Текущий контроль освоения программы.**

Таблица 4

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	Подтягивание на перекладине	Визуализация/исправление ошибок
2.	Разводка гантелями в стороны стоя	Визуализация/исправление ошибок
3.	Приседание без веса, руки за голову	Визуализация/исправление ошибок
4.	Упражнения для мышц пресса	Визуализация/исправление ошибок

### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

Выполнение комплексов упражнений, состоящих из упражнений на осанку, для укрепления опорно-двигательного аппарата, на развитие и укрепление мышц ног, рук, туловища.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях.

Атлетическая упражнения по коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Упражнения с гимнастическими предметами на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с весом собственного тела, гантелями, гирей, штангой и на тренажерах. Анализ ошибок техникой действий.

Комплекс упражнений:

- Разминка.
- Жим штанги лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (4 подхода по 8-10 повторений).
- «Пулlover» (4 подхода по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (2 подхода по 10-20 повторений).

Спортивное дыхание: техники, которые помогут во время физических упражнений. Влияние глубины и частоты дыхания на здоровье человека. Глубокое медленное дыхание. Поверхностное дыхание. Дыхание грудное и диафрагмальное. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Освоение на практике атлетического комплекса упражнений №

Комплекс упражнений:

- Разминка.

- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 10-12 повторений).
- Тяга штанги в наклоне (4 подхода по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями стоя (4 подхода по 10-12 повторений).
- Становая тяга (4 подхода по 6-8 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (2 подхода по 15-25 повторений).

#### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 5

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	Подтягивание на перекладине	Визуализация/исправление ошибок
2.	Тяга штанги в наклоне	Визуализация/исправление ошибок
3.	Становая тяга	Визуализация/исправление ошибок

#### Тема № 4. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, плеча, рук, брюшного пресса.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, плеча, рук, брюшного пресса.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц ног:

- четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс), двуглавой мышцы бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины, мышц голени (икроножная и камбаловидная).

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц груди: большая и малая мышца груди.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц спины:

- верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные).

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц плеча:

- дельтовидные и трапециевидные мышцы.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц рук:

- двуглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), мышцы предплечий.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц брюшного пресса:

- верхняя, средняя, нижняя и боковая части брюшного пресса.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, плеча, рук, брюшного пресса.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц ног:

Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс):

- приседания со штангой на плечах;
- жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя;
- выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди;
- приседания с гантелями.

Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:

- сгибания ног в тренажере лежа на животе;
- «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз);
- тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах;
- становая тяга.

Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):

- подъемы на носки, в тренажере стоя;
- подъемы на носки, в тренажере сидя;
- подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах;
- подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц груди.

Большая и малая мышца груди:

- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
- жим штанги, лежа на наклонной скамье;
- разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье;
- разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье;
- сведения рук на параллельных блоках;
- сведения рук на блочном устройстве.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц спины.

Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):

- подтягивание к груди узким хватом;
- подтягивание к груди средним хватом;
- подтягивание за голову широким хватом;
- тяга штанги к животу стоя в наклоне;
- тяга к животу узким хватом на нижнем блоке;
- тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу;
- тяга Т-грифа в наклоне к животу;
- тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие мышц плеча.

Дельтовидные и трапециевидные мышцы:

- жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя);
- жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя);
- жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом;
- подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие упражнений на развитие мышц рук.

Двуглавая мышца плеча (бицепс):

- сгибание рук, со штангой стоя;
- сгибание рук со штангой обратным хватом;
- сгибание рук в «тренажере Скотта»;
- сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя);
- сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом;
- сгибание рук в тренажере на нижнем блоке;
- сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

Трехглавой мышца плеча (трицепс):

- жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см);
- тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом;
- разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом;
- разгибание руки с гантелью из-за головы;
- сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади;
- жим на верхнем блоке книзу обратным хватом;
- разгибание руки, стоя в наклоне.

Мышцы предплечий:

- сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу);
- накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу);
- сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

Изучение и совершенствование техники упражнений на развитие упражнений на развитие мышц брюшного пресса.

Верхняя часть:

- «скручивания» лежа на полу;
- «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

Средняя часть:

- подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье);
- частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой;
- одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Нижняя часть:

- подъем согнутых ног к животу в висе;
- одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Боковая часть:

- наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель);
- повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 6

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	упражнения на развитие мышц ног	Визуализация/исправление ошибок
2.	упражнения на развитие мышц рук	Визуализация/исправление ошибок
3.	упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Визуализация/исправление ошибок
4.	упражнений на развитие мышц плеча.	Визуализация/исправление ошибок
5.	упражнений на развитие мышц спины.	Визуализация/исправление ошибок
6.	упражнений на развитие мышц груди	Визуализация/исправление ошибок

### Тема № 5. Круговая тренировка для развития всех групп мышц тела.

Освоение на практике атлетического комплекса упражнений № 5. Техника выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, плеча, рук, брюшного пресса.

Техника упражнений на развитие мышц ног: четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс), двуглавой мышцы бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины, мышц голени (икроножная и камбаловидная).

Техника упражнений на развитие мышц груди: большая и малая мышца груди.

Техника упражнений на развитие мышц спины: верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные).

Техника упражнений на развитие мышц плеча: дельтовидные и трапециевидные мышцы. Техника упражнений на развитие мышц рук: двуглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), мышцы предплечий.

Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса: верхняя, средняя, нижняя и боковая части брюшного пресса.

Комплекс упражнений

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 10-12 повторений).
- Тяга штанги в наклоне: суперсерия с разводкой гантелями (5 подходов по 8-10 повторений).
- Жим штанги сидя (4 подхода по 8-10 повторений).

- Становая тяга (4 подхода по 6-12 повторений).
- Тяга на себя, сидя на тренажере (4 подхода по 8-10 повторений).
- Упражнения для мышц пресса (2 подхода по 20-30 повторений).

#### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 7

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	Подтягивание на перекладине	Визуализация/исправление ошибок
2.	Тяга штанги в наклоне:	Визуализация/исправление ошибок
3.	Жим штанги сидя	Визуализация/исправление ошибок
4.	Становая тяга	Визуализация/исправление ошибок
5.	Тяга на себя, сидя на тренажере	Визуализация/исправление ошибок

#### Тема № 6. Страховка при выполнении различных атлетических упражнений с отягощением.

Техника безопасности и страховка при поднятии штанги.

- Упражнение «жим лёжа на атлетической скамье». Страховщик расположен за стойками атлетической скамьи, он подаёт штангу выполняющему упражнение и следит, чтобы штанга не меняла амплитуды движения при выполнении упражнения. При изменении амплитуды движения страховщик помогает выполняющему выровнять штангу и положить ее на стойки (нельзя резко дергать штангу, движения должны быть плавными).
- Приседание выполняется со стоек, каждый ученик подбирает себе высоту стоек, чтобы удобно было снять штангу (по технике безопасности самое травмоопасное упражнение) поэтому нужно одеть атлетический ремень, чтобы зафиксировать спину. Страховщик располагается за спиной выполняющего приседание. Страховка осуществляется под грудь выполняющему упражнение, руками (аккуратно поднять в верх и помочь положить штангу на стойки).
- Становая тяга выполняется только с атлетическим ремнём (фиксация спины, обратить внимание на правильное выполнение техники).

Комплекс упражнений:

- Разминка.
- Жим штанги лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (5 подходов по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 10-20 повторений).

#### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 8

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	Жим штанги лежа	Визуализация/исправление ошибок
2.	Сгибание рук в локтях со штангой стоя	Визуализация/исправление ошибок
3.	«Пулловер»	Визуализация/исправление ошибок

#### Тема № 7. Техника дыхания при выполнении упражнений с отягощениями

Дыхание при выполнении упражнений с отягощениями:

- Жим лёжа на горизонтальной атлетической скамье – вдох при опускании штанги на грудь, выдох при поднятии штанги.
- Разведение гантелей на горизонтальной атлетической скамье – вдох при разведении рук с гантелями в стороны, выдох при сведении рук с гантелями.

- Упражнение на руки (бицепс) – вдох при опускании рук со штангой вниз, выдох при поднятии рук со штангой вверх.
- Приседание – вдох при приседании со штангой, выдох при вставании со штангой.
- Становая тяга – вдох при опускании штанги вниз, выдох при поднятии штанги вверх.

Комплекс упражнений:

- Разминка.
- Жим штанги лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (5 подходов по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 10-20 повторений).

### Тема № 8. Система тренировок повторным и повторно-серийным методами для развития определенных (двух-трех) групп мышц.

Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, плеча, рук, брюшного пресса.

Совершенствование техники упражнений на развитие мышц ног: четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс), двуглавой мышцы бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины, мышц голени (икроножная и камбаловидная).

Совершенствование техники упражнений на развитие мышц груди: большая и малая мышца груди.

Совершенствование техники упражнений на развитие мышц спины: верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные).

Совершенствование техники упражнений на развитие мышц плеча: дельтовидные и трапециевидные мышцы. Техника упражнений на развитие мышц рук: двуглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), мышцы предплечий.

Совершенствование техники упражнений на развитие мышц брюшного пресса: верхняя, средняя, нижняя и боковая части брюшного пресса.

**Выполнение комплексов упражнений, представленных в Приложении 1.**

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 9

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт	Штатный Мастер спорта СССР по плаванию, доцент	34	8	8	Оздоровительный атлетизм

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Квалификация – Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию					
Бычупова Татьяна Евгеньевна	2001 год Российская государственная академия физической культуры Направление/специальность «Физическая культура» Специализация - Теория и методика преподавания волейбола 2009 год Негосударственной автономной некоммерческой организации высшего профессионального образования «Институт бизнеса и политики» (очная форма) Направление/специальность - «Перевод и переводоведение» Квалификация - Лингвист.Переводчик.	Штатный Мастер спорта России по волейболу, старший преподаватель	3	3	3	Оздоровительный атлетизм
Сундетова Айкерим Шапхатовна	1998 г. Южно-Казахстанский государственный университет имени М. Ауезова; специальность: "Физическая культура и спорт" квалификация: "преподаватель по физической культуре"; "тренер по виду спорта"	Штатный "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по пауэрлифтингу; приказ N 06-2-2/27 от 27.01.2004 г.; номер удостоверения 2223, выдан 18.11.2011 г.; "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по жиму лёжа; приказ N 1-10/218 от 25.12.2008 г.; номер удостоверения 2225, выдан 18.11.2011 г.	14			Оздоровительный атлетизм
Жуков Сергей Александрович	2008-2013 ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Специалист по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по спорту, старший преподаватель	12	12	12	Оздоровительный атлетизм
Варегин Станислав Игоревич	Московский Государственный Университет Им.ни М.В. Ломоносова Квалификация: Преподаватель Специальность: Физическая география	Штатный Мастер спорта России по мини-футболу	42	8	8	Оздоровительный атлетизм

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая организация Высшего Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС. 288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.					
Лазутина Елена Юрьевна	2000г. Московская государственная академия физической культуры Специальность: Специалист по физической культуре и спорту Квалификация: Преподаватель по специальности «физическая культура и спорт» 2022г. Московская академия профессиональных компетенций Повышение квалификации «Адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ОВЗ» 2022г. Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития РФ Повышение квалификации «Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ОВЗ»	Штатный старший преподаватель	23	23	23	Оздоровительный атлетизм
Эссеббар Кайс Маммедович	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ МПГУ 2006г. Специальность: физическая культура и спорт.	Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель.	16	16	16	Оздоровительный атлетизм

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, почетное звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Квалификация: педагог по физической культуре и спорту	Мастер спорта по легкой атлетике				
Бессонова Анастасия Сергеевна	Уровень образования: Высшее образование РГЭУ (РИНХ) Ростовский Государственный Экономический Университет, Торговое дело, таможенное дело 2018 г. ЮФУ, Академия физической культуры и спорта 2023 г. Тренер-преподаватель по спорту	Штатный, , инструктор по физической культуре, преподаватель, мастер спорта международного класса по художественной гимнастике	2	2	2	Оздоровительный атлетизм

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный комплекс ВАВТ Минэкономразвития России, расположенный по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

**Тренажерный зал** площадь -115,4 кв.м.

**Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, зеркала, современные тренажеры.

**Зал фитнес 2** площадь 121,7 кв.м, покрытие: спортивный линолеум, модульный резиновый поมост.

**Оборудование:** кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, коврики, бодибары, гантели, рукоход (навесные брусья, гриф, перекладина одинарная кроссфит, регулируемые скамьи, грифы, обрезиненные блины, тренажер-кроссовер, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, маты гимнастические, тренажер турник, брусья, пресс.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные методы обучения:

- Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
- Наглядные – показ, использование дополнительных ориентиров на занятиях;
- Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный – занимающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью.

Методы самоконтроля используются обучающимися для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

**Основные формы занятий:**

- учебные занятия;

**Основные средства занятий:**

- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на выносливость;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**Структура занятия:**

**Занятие состоит из трех частей:**

- подготовительной, включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на восстановление дыхания и снятие физического и психологического напряжения (массаж, аутотренинг и т.д.).

В конце заключительной части подводятся итоги занятий. После тяжелых физических нагрузок рекомендуется посещать бассейн, как дополнительное средство для снятия напряжения с мышц.

**Основная литература:**

1. Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. - Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2021. - 108 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2132862>
2. Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>
3. Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 65 с. - ISBN 978-5-4499-0402-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987475>
4. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066>

**Приложение № 1**

**Комплексы упражнений для системы тренировок повторным и повторно-серийный методами для развития определенных (двух-трех) групп мышц.**

**Комплекс № 1:**

- Разминка.

- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями в стороны стоя (4 подхода по 8-10 повторений).
- Приседание без веса, руки за голову (4 подхода по 12-14 повторений).
- Упражнения для мышц пресса (2 подхода по 10-20 повторений).

#### **Комплекс № 2:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (4 подхода по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (4 подхода по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (2 подхода по 10-20 повторений).

#### **Комплекс № 3:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 10-12 повторений).
- Тяга штанги в наклоне (4 подхода по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями стоя (4 подхода по 10-12 повторений).
- Становая тяга (4 подхода по 6-8 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (2 подхода по 15-25 повторений).

#### **Комплекс № 4:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями в стороны лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- Пуловер (4 подхода по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (2 подхода по 15-20 повторений).

#### **Комплекс № 5:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (4 подхода по 10-12 повторений).
- Тяга штанги в наклоне: суперсерия с разводкой гантелями (5 подходов по 8-10 повторений).
- Жим штанги сидя (4 подхода по 8-10 повторений).
- Становая тяга (4 подхода по 6-12 повторений).
- Тяга на себя, сидя на тренажере (4 подхода по 8-10 повторений).
- Упражнения для мышц пресса (2 подхода по 20-30 повторений).

#### **Комплекс № 6:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа: суперсерия с разводкой гантелями лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- Жим штанги или разводка гантелями в наклоне под 45 градусов (4 подхода по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (4 подхода по 10-12 повторений).
- Жим штанги узким хватом лежа (4 подхода по 8-10 повторений).
- «Французский жим» (4 подхода по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (2 подхода по 20-30 повторений).

#### **Комплекс № 7:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (5 подходов по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 10-20 повторений).

#### **Комплекс № 8:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (5 подходов по 8-10 повторений).
- Тяга штанги к подбородку (5 подходов по 8-10 повторений).

- «Французский жим» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 10-20 повторений).

#### **Комплекс № 9:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- Разводка гантелями в стороны лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (5 подходов по 10-12 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 15-25 повторений).

#### **Комплекс № 10:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (5 подходов по 10-12 повторений).
- «Французский жим» (5 подходов по 10-12 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой (5 подходов по 8-10 повторений).
- Приседание со штангой (4 подхода по 10-12 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 15-25 повторений).

#### **Комплекс № 11:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа: суперсерия с разводкой гантелями лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- Жим штанги или разводка гантелями в наклоне под 45 градусов (5 подходов по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (5 подходов по 10-12 повторений).
- Жим штанги узким хватом лежа (5 подходов по 8-10 повторений).
- «Французский жим» (6 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 20-30 повторений).

#### **Комплекс № 12:**

- Разминка.
- Тяга на широчайшие мышцы (на тренажере) (5 подходов по 10-12 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (суперсерия с гантелями) (5 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях на «скамье Скотта» (5 подходов по 8-10 повторений).
- Приседание со штангой (5 подходов по 8-12 повторений).
- Упражнение на квадрицепсы на тренажере (5 подходов по 10-12 повторений).
- Проработка мышц икр 5 подходов по 10-14 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (3 подхода по 20-30 повторений).

#### **Комплекс № 13:**

- Разминка
- Жим штанги лежа (6 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой стоя (6 подходов по 8-10 повторений).
- «Пулловер» (6 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (6 подходов по 8-10 повторений).

#### **Комплекс № 14:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (6 подходов по 8-10 повторений).
- Тяга штанги к подбородку (6 подходов по 8-10 повторений).
- «Французский жим» (6 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (4 подхода по 10-20 повторений).

#### **Комплекс № 15:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа (6 подходов по 8-10 повторений).

- Разводка гантелями в стороны лежа (6 подходов по 8-10 повторений). «Пулlover» (6 подходов по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (6 подходов по 10-12 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (4 подхода по 20-30 повторений).

**Комплекс № 16:**

- Разминка.
- Подтягивание на перекладине (6 подходов по 10-12 повторений).
- «Французский жим» (6 подходов по 10-12 повторений).
- Сгибание рук в локтях со штангой (6 подходов по 8-10 повторений).
- Приседание со штангой (4 подхода по 10-12 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (4 подхода по 20-30 повторений).

**Комплекс № 17:**

- Разминка.
- Жим штанги лежа: суперсерия с разводкой гантелями лежа (6 подходов по 8-10 повторений)
- Жим штанги или разводка гантелями в наклоне под 45 градусов (6 подходов по 8-10 повторений).
- Отжимание на брусьях (6 подходов по 10-12 повторений).
- Жим штанги узким хватом лежа (5 подходов по 8-10 повторений). «Французский жим» (6 подходов по 8-10 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (5 подходов по 30-100 повторений).

**Комплекс № 18:**

- Разминка.
- Тяга на широчайшие мышцы (на тренажере) (6 подходов по 10-12 повторений). Сгибание рук в локтях со штангой стоя (суперсерия с гантелями) (6 подходов по 8-10 повторений).
- Сгибание рук в локтях на «скамье Скотта» (5 подходов по 8-10 повторений). Приседание со штангой (6 подходов по 8-12 повторений).
- Упражнение на квадрицепсы (на тренажере) (5 подходов по 10-12 повторений).
- Проработка мышц икр (6 подходов по 10-14 повторений).
- Упражнение для мышц пресса (5 подходов по 30-100 повторений).

## Приложение 2

### Базовые элементы: Специальная физическая подготовка

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

- Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.
- Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).
- Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

## **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в
- чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке
- гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом
- на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).
- Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания,
- требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

- Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.
- Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.
- Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.
- Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).
- Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны – на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).
- Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **Базовые элементы: Общая физическая подготовка**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнения без предмета.**

- Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной,

фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в вися лежачем, в различных хватах, в вися).

- Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

#### **Для шеи и туловища:**

- повороты, наклоны, круговые движения головой туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях;
- сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

- поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

#### **Для ног:**

- сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону;
- круговые движения стопой.
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).
- Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).
- Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).
- Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в парах:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

**Упражнения с предметами.**

- *С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.
- *С гантелями* (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

**Упражнения на снарядах.**

- *Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.
- *Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.
- Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.