



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt\_mos\_nn@mail.52gov.ru  
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде  
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
\_\_\_\_\_  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

физкультурно-спортивной направленности

для детей с 8 лет  
срок реализации 3 года

Составитель:  
Камбаров Михаил Александрович  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 уч.год.....</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>11</b>
<b>6.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....</b>	<b>16</b>
	6.1. учебно-тематический план	
	6.2. формы текущего контроля и аттестации	
	6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
	6.4. условия реализации программы	
<b>7.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>8.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>9.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>35</b>

## 1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Атлетическая гимнастика
Основания для разработки программы	Желание детей и подростков заниматься атлетической гимнастикой, вести здоровый образ жизни.
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56;
Место реализации	СП ДПК "Дельта", г. Н. Новгород, ул. Рябцева, д.9 <i>Возможно взаимодействие с образовательными организациями по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
Составитель программы	Камбаратов Михайл Александрович педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Донской Д.В., руководитель СП ДПК «Дельта» МБУ ДО «ЦДТ Московского района»,
Цель программы	Создание условий для формирования у подростков стремления к здоровому жизненному стилю, физического развития и укрепления здоровья через обучение технике упражнений по атлетической гимнастике.
Условия достижения цели и задач	Создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала, мотивированность на здоровый образ жизни, создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала
Официальный язык	Русский
Форма обучения	Очная <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, индивидуальные программы тренировок, контрольно-зачетные мероприятия, воспитательные мероприятия, соревновательная деятельность.
Сроки реализации, уровень	3 года; Базовая
Контроль (формы, периодичность)	Входной контроль в начале изучения каждой новой темы- (наблюдения, упражнения, тестирование); Текущий контроль – (сдача зачетных нормативов по разделам программы)
Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация-декабрь, май (зачет) Аттестация по итогам освоения программы- (выполнение комплексных зачетных программ)
Условия участия в программе	Добровольность, по заявлению родителей и подростков с 7 лет. Возможность ускоренного обучения для детей старшего школьного возраста через построение индивидуальных образовательных маршрутов, комбинирование форм обучения с применением методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обязательный допуск врача для занятий данным видом спорта.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Специализируется в области атлетической гимнастики, представляя систему разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

**Актуальной** проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у подростков стремления к физическому самосовершенствованию.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Системные занятия гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы определяется** в тесной связи практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексном и в то же время индивидуальном подходе с возможностью корректировки, в зависимости от индивидуальных особенностей развития. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося с соблюдением принципов:

**Принцип системности** предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

**Принцип преемственности и концентризма-** элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

**Принцип вариативности** учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

**Новизна программы.** Применение элементов нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма позволяет в щадящем режиме адаптировать учащихся к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета.

**Цель:** Создание условий для формирования у подростков стремления к здоровому жизненному стилю, физического развития и укрепления здоровья через обучение технике упражнений по атлетической гимнастике.

### **Задачи.**

#### *Обучающие:*

1. Обучать комплексу силовых упражнений (КСУ), ознакомление с правилами силового тренинга;
2. Обучать способам самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;
3. Способствовать приобретению прикладных двигательных навыков для повседневного применения;
4. Знакомить с сюжетами истории атлетизма в России;

#### *Развивающие:*

1. Развивать и укреплять костно-мышечную систему;
2. Развивать устойчивость внимания, память, сосредоточенность;
3. Развивать физических данных учащихся для выполнения нормативов;
4. Развивать двигательную координацию и выносливость;
5. Развивать регулятивную структуру деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности)

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать качества личности, основанные на ценностях: трудолюбие, порядочность, ответственности, патриотизм;
2. Формировать потребность в физическом совершенствовании и здоровом жизненном стиле.
3. Воспитывать «чувства локтя», умения работать в команде

**Срок реализации программы - 3 года.** Программа соответствует базовому уровню. Объем программы составляет 432 часов.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 4 часа в неделю (два раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут) всего 144 часа на каждом году обучения.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей с 8 лет. Это возраст, при котором происходит повышение мышечной силы и развития двигательного аппарата. Проявляется это в стремлении к бегу, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. Атлетическая гимнастика поможет укрепить здоровье, избавит от многих физических проблем (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо, в любом возрасте.

Набор производится с начала учебного года при наличии медицинской справки с допуском к занятиям данным видом спорта.

**Форма обучения.** Очная. Групповая.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения

## **Содержание программы.**

1. Введение в программу
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Комплекс упражнений с гантелями
4. Комплекс специальных упражнений

## **Ожидаемые результаты**

К моменту завершения программы учащиеся должны:

### ***Знать:***

- историю развития атлетизма в России;
- санитарно-гигиенические требования;
- о роли физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма; об анатомическом строении человека;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- правила страховки и само страховки;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

### ***Уметь:***

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

### ***Проявлять:***

- ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- стремление к здоровому образу жизни;
- специальную выносливость;
- потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

#### 3.1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2024г. по 31.08.2024г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 день

#### 3.3. Организационный период комплектования

с 01.09.2023 по 15.09.2023 г.

#### 3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

Группа	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	Продолжительность занятий	Даты аттестации 1 полугодие	Даты аттестации 2 полугодие
2.1	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю, перерыв 15 мин.	26.12.2023	28.05.2024
3.1	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю, перерыв 15 мин.	25.12.2023	27.05.2024
<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>288</b>			

#### 3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;



1 мая – Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы;  
12 июня – День России;  
4 ноября – День народного единства.

**3.6. Корректировка календарного учебного графика** производится в календарном плане для каждой группы.

***Основаниями для корректировки являются:***

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	КОНТРОЛЬ/ АТТЕСТАЦИЯ (ФОРМЫ)
1	Введение в программу	5	5	0	1 СОБЕСЕДОВАНИЕ
2	Общая и специальная физическая подготовка	18	0	18	1 ЗАЧЕТ, СОРЕВНОВАНИЕ
3	Комплекс упражнений с гантелями	66	0	66	1 ЗАЧЕТ
4	Комплекс специальных упражнений	52	0	52	1 ЗАЧЕТ
Итого		144	5	135	4

### 2, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/ АТТЕСТАЦИИ
1	Теория, техника безопасности	5	5	0	1 СОБЕСЕДОВАНИЕ
2	Общая и специальная физическая подготовка	18	0	18	1 ЗАЧЕТ, СОРЕВНОВАНИЕ
3	Комплекс упражнений с гантелями	66	0	66	1 ЗАЧЕТ
4	Комплекс специальных упражнений	52	0	52	1 КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАЧЕТ
Итого		144	5	135	4

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### 1. Введение

- Знакомство с обучающимися, условиями программы.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

#### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.
- *Подведение итогов*

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка

##### 3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера

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

##### 3.2 Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо

- фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### **3.3 Комплекс специальных упражнений**

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
  - стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
  - стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко
  - жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
  - стоя штанга на плечах, приседание;
  - сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
  - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
  - сидя тяга вертикального блока за голову;
  - лёжа на полу повороты туловища;
  - в вися на перекладине подъём согнутых ног;
  - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.
- подведение итогов*

## 2, 3 год обучения:

### 1. Введение

- Направления физической культуры.
- История атлетической гимнастики.

### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.
- *Подведение итогов.*

### 3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес)

### 3.2 Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;

- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

*-подведение итогов*

### **3.3 Комплекс специальных упражнений**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

### **3.4 Комплекс упражнений с гирями**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-назад. Тоже повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

*-подведение итогов*

#### **4. Позирование**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади
- *Демонстрация освоенных упражнений*

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1 Учебно-тематический план

2,3 год обучения

Группа 2.1, 3.1

№ Зан.	Кол-во часов	Формулировка темы занятия, включая аттестацию и контрольные занятия
1	2	Беседа на тему «ЗОЖ и его актуальность в современной жизни»
2	2	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях
3	4	Лекция о необходимости разминки перед тренировкой с отягощением
4		<i>Контроль</i>
5	4	Лекция о положительном развитии гибкости после тренировки с отягощением
6		
7	8	Проведение контрольных тренировок с целью оценки физических возможностей (силы, выносливости и т.д.).
8		
10		
11	18	Проведение тренировок на адаптацию организма к физическим нагрузкам.
12		
19		<i>Промежуточная аттестация</i>
20	18	Проведение тренировок на увеличение физической силы воспитанников.
21		
28		
29	18	Дальнейшее продолжение тренировок на увеличение физической силы
30		
37		
38	26	Проведение тренировок нацеленных на совершенствование силовой выносливости
39		
50		<i>Контроль</i>
51	24	Проведение облегченных тренировок вызванных влиянием авитаминоза
52		
62		
63	20	Разучивание упражнений индивидуально с каждым воспитанником для развития отстающих групп мышц.
64		
72		<i>Промежуточная аттестация</i>
Итого	144	

**Формы текущего контроля**



Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (в начале изучения новых тем);
2. Текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. Индивидуальный контроль (по ситуации);

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Промежуточная аттестация** проводится каждое полугодие с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

**Аттестация по итогам программы** – проводится по завершении программы, включает комплекс зачетных мероприятий с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

### **6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год, соревнования разного уровня.

**Формы и способы фиксации результатов:** учёт достижений учащихся.

**Способы проверки усвоения учащимися программы:** повседневное систематическое наблюдение; участие в соревнованиях.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** наблюдение; показательные выступления, открытые занятия; контрольные задания (срезы);

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы учащиеся должны:

**Знать:**

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;

- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

**уметь:**

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

**Развить качества личности:**

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- стремление к здоровому образу жизни.
- общая и специальная выносливость обучающихся.
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня;
- стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## 6.4 Условия реализации программы

<b>КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ</b>		
ФИО педагога, должность	Стаж	Категория
Камбаратов М.А. ДО	2 года	
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>		
<b>название кабинета</b> тренажёрный зал	<b>Площадь кабинета</b> 35 кв.м	<b>База, адрес</b> ДПК "Дельта", ул. Рябцева, 9

<b>Оборудование</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<b>Необходимый инвентарь</b>	Стол учительский	1
	Стул учительский	1
	Силовые многофункциональные тренажеры	2
	штанги	1
	гантели	6
	грифы	2
	блины	6
	гири	2
	гимнастические скакалки	15
	Медицинская аптечка	1
	Пожарный инвентарь	В комплекте
	Ремни тяжелоатлетов	10
	Беговая дорожка	1
	Велотренажёр магнитный	1
	Силовая скамья Power Pro	1
	Скамья для пресса	1
	Стойка со скамьей для жима от груди	1
	Стойки для приседаний	1
	Скамья с регулируемым наклоном	
	Стойка для гантелей	1
	Коврики	15

#### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ**

<b>Интернет-ресурсы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://nsportal.ru/nikolllay">http://nsportal.ru/nikolllay</a></li> <li>• <a href="http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrms.doc">http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrms.doc</a></li> <li>• <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a></li> <li>• Бодибилдинг и фитнес форум - <a href="http://forum.sportmashina.com/">http://forum.sportmashina.com/</a></li> <li>• Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://www.TEORIYA.RU">http://www.TEORIYA.RU</a></li> <li>• Официальный сайт Легкая атлетика России - <a href="http://www.rusathletics.com/fed">http://www.rusathletics.com/fed</a></li> <li>• Официальный сайт Минспорта РФ - <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a></li> <li>• Федеральный образовательный портал ЭСМ - <a href="http://ecsocman.hse.ru/">http://ecsocman.hse.ru/</a></li> <li>• Электронный журнал Физкультура - <a href="http://www.fizkult-ura.ru/sci/athletics_gymnastics/1">http://www.fizkult-ura.ru/sci/athletics_gymnastics/1</a></li> </ul>
-------------------------	--

<p><b>Дидактический материал</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструкции по охране труда в тренажёрном зале.</li> <li>- Упражнения по атлетической гимнастике.</li> <li>- Плакаты освоения технических приёмов.</li> <li>- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.</li> <li>- Журналы и справочники</li> <li>- Контрольные тесты по практической части.</li> </ul>
<p><b>Литература</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: - М.: АРКТИ, 2005, – 176с.</li> <li>2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе - М.: ФиС, 1991.</li> <li>3. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, -Т.: ФИС, 1980.</li> <li>4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, - М.: Просвещение, 1991</li> <li>5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов /МН.: Харвест, 2003.</li> <li>6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.</li> <li>7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, -М.: Просвещение,1986г.</li> <li>8. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 1989 г.</li> <li>9. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, - СПб.; 1999г.</li> <li>10. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. – М., Астрель: АСТ, 2009 г.</li> <li>11. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. - М.: издательский центр «Академия» 2000г. 480с.</li> <li>12. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, - М.: 1989.</li> </ol>

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(по каждой группе объединения)

Объединение/ год обучения/ группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

(по каждой группе)

Группы			
На начало учебного года			
На конец I полугодия			
Выбыли в течение полугодия			
Прибыли в течение полугодия			
Сохранность контингента в %			

### ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
<b>международные</b>		
<b>всероссийские</b>		
<b>региональные (областные)</b>		
<b>муниципальные (городские)</b>		
<b>районные</b>		

### УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно- поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно- поведенческий (3)	
		чел		чел		чел

Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

### СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ

Сведения об учащихся			
	Количество		
Общее количество уч-ся в объединении из них:			
мальчиков			
девочек			
дошкольников			
школьников			
обучающихся в техникумах, ВУЗах			
Категория	Количество	Ф.И. учащегося	Группа
Дети, проявляющие выдающиеся способности, одарённые дети			
Дети, часто пропускающие занятия:			
по болезни			
по семейным обстоятельствам			
занятость в школе/доп. образовании			
без уважительных причин			
Дети с отклонением или особенностями в поведении (по наблюдению педагога: замечены вредные привычки,			

склонность к зависимому поведению, агрессивность, замкнутость и т.д.)			
Состоят на ВШУ			
Состоят на учете в КДН			
Дети из семей беженцев, переселенцев			
Дети, имеющие особые рекомендации по состоянию здоровья			
Дети-инвалиды			
<b>Сведения о семьях учащихся</b>			
Всего семей			
Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации			
Родители инвалиды (один/оба)			
Многодетные семьи			
Потеря кормильца			

### Протокол

**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы  
в \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
Руководитель \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого		Низкий _____ %	Средний _____ %	Высокий _____ %

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе \_\_\_\_\_

Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ Ф.И.О, должность \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

### ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения

1.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				
<b>Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения</b>				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		юноши		
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16
3	Поднятие туловища на скамье Power Pro	15	17	20
4	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере (40 раз)	32	35	40
5	Поднимание гири 16 кг. (количество раз)	15	25	35
6	Сгибание рук на бицепс в положении стоя на тренажере (кол-во раз).	10	13	15

#### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

<b>Контрольные упражнения</b> (единицы измерения)	<i>Легкие веса</i> (36 – 48 кг)	<i>Средние веса</i> (50 – 64 кг)	<i>Тяжелые веса</i>
--	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------



			(66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,3	5,2	5,4
Бег 100м\с	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м\с	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места \с	183	190	195
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	8	10	6
Отжимание в упоре лежа\ раз	40	43	35
Поднос ног к перекладине \раз	8	10	6
Толчок ядра 4 кг\м	5,89	7,10	8,23
- сильнейшей рукой	4,76	5,61	6,73
- слабойшей рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М- 18%	М – 9%	М – 11%
М – собственный вес			

### Приемные нормативы для зачисления на учебно–тренировочный этап

<b>Контрольные упражнения</b> (единицы измерения)	<i>Легкие веса</i> (36 – 48 кг)	<i>Средние веса</i> (50 – 64 кг)	<i>Тяжелые веса</i> (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,0	4,9	5,1
Бег 100м\с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м\с	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места \с	188	197	205
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	10	12	8
Отжимание в упоре лежа\ раз	45	48	40
Поднос ног к перекладине \раз	10	12	8
Толчок ядра 4 кг\м	6,57	7,85	8,96
- сильнейшей рукой	5,0	6,31	7,42
- слабойшей рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М – 13%	М – 5%	М – 10%
М – собственный вес			
<b>СФП</b>			
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Особенности организации образовательного процесса - форма обучения - очная.**

**Методы обучения:**

- Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
- Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
- Практические методы: тренировки.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальный, фронтальный, групповой.

Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, просмотр соревнований, показательное выступление перед родителями, другими учащимися.

**Педагогические технологии:** технология уровневой дифференциации; личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающие технологии.

**Алгоритм учебного занятия:**

***Организационно-теоретическая часть:***

Задачи: организация занимающихся, подготовка к восприятию практической части занятия.

Содержание структурной части занятия:

- построение, постановка задач текущего занятия
- изложение теоретического материала

***Разминка:***

Задачи: разогрев и подготовка организма подростков к интенсивной работе, выполнению специальных нагрузок, разогревание мышц, связок и суставов для исключения возможности получения травм.

Содержание структурной части:

Общеразвивающие упражнения:

- динамические
- статистические
- упражнения на гибкость

### **Основная часть:**

Задачи: освоение техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Содержание структурной части:

- подготовительные упражнения
- подводящие упражнения
- малоинтенсивные специализированные упражнения
- изучение двигательного действия
- закрепление /совершенствование/ двигательного действия

### **Заключительная часть.**

Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Содержание структурной части:

- игровые упражнения
- облегчённые (восстановительные) упражнения на растяжение, расслабление мышц; успокоение дыхания.

Уборка инвентаря, подведение итогов занятия.

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

( сформулированные беном Вайдером)

Принцип выбора и техники выполнения упражнений.

Понимание биомеханики функций опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Несоблюдение техники может приводить к травматизму. Например, приседание с большим весом.

Принцип качества усилия. В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения если:

а) упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% от максимальной произвольной силы (МПС) – внешнее сопротивление, которое в двигательном действии можно преодолеть максимально 1 раз; кол-во повторений 1-3

б) упражнение выполняется с интенсивностью 70-90 %МПС (длительность упр. 30-70 сек); 6-12 повторений в одном подходе. Эффект наибольший если последние 2-3 повторения могут выполняются даже с помощью партнера (Принцип вынужденных движений), т.е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и Н стимулировал синтез РНК, а предельное психическое напряжение вызывало выход в кровь гормонов из гипофиза, а затем из других желез эндокринной системы.

в) упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС (длительность выполнения упражнения 50-90сек) в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения.

Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь, а это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, к разворачиванию анаэробного гликолиза. После первого подхода к снаряду возникает легкое локальное утомление. Поэтому через 20-60сек повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения становятся очень сильными, стрессовыми.

3. Принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении при выполнении отрицательной работы.

4. Принцип объединяющих серий. Система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами). Принцип суперсерии. Например, бицепс, трицепс, многократные серии без отдыха. Применяется для дополнительного возбуждения упражняемых мышц

5. Принцип приоритета.

Те мышечные группы, которые хотите гипертрофировать, в первую очередь тренируют. Очевидно, в начале гормональный фон в ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью.

6. Принцип Сплит или отдельных тренировок. Микроцикл должен быть так построен, чтобы тренировка развивающей мышечной группы осуществлялась 1-2 раза в неделю. Это обусловлено тем, что строительство новых миофибрилл на 60-80% длится 7-10 суток (до 15 дней). Мышцы разбиваются на спины. Например, понедельник 4-9 подходов разгибатели сплиты. Трапеция – тренируем В тонусе 1-3 под. остальным?????. Вторник- развиваем мышцы рук - разгибатели, живот. Четверг - разгибатели ног, сгибатели рук. Пятница - сгибатели ног.

В каждый тренировочный день выполняется тренировка определенных мышц групп. Такое объединение называется сетом.

7. Суперкомпенсация

Рост массы миофибрилл требует 10-15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на силу должна длиться 2-3 недели. За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течение 7-14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие. Т.е. с 1-3 подходами.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

Рекомендуется разогревающую разминку 5-10 мин, имитация бега, гребли, велосипеда, лыжи, скакалка. Увеличивается эластичность мышц, приток крови, проводимость нейронов, снижают травматизм.

Дыхание. Задержка дыхания может привести к увеличению АД, головокружению и потери сознания. Дышите легко, естественно, через рот и нос в одном ритме с фазами упр. Выдох во время подъема тяжести и вдох при его опускании.

Расслабляйте мышцы, не участвующие в подъем отягощения; концентрируйте внимание на мышцах, которые тренируете в данный момент; не перекашивайте лицо и не стискивайте кулаки. Повышенное мышечное напряжение не имеющих отношение к упражнению мышц повысит АД.

Прорабатывайте сначала большие мышцы. Начинайте с бедер, голеней, затем переходите к груди, спине, потом к плечевому поясу, плечам, предплечьям, мышцам брюшного пресса, нижней части спины. Начав тренировку с упражнения для больших мышц, вы утомляете их, и они не смогут выполнять функции по поддержке тела во время работы над более крупными мышцами.

Поддерживайте мышечный баланс. Тренируя какую-либо мышечную группу, не забывайте поработать и над противоположными мышцами. Например, упр. для бицепса подкрепить упр. для трицепса.

Увеличивайте нагрузку. Направить нагрузку на приоритетное развитие отдельных частей тела.

Следите за ростом результатов. Записывать вес, подходы, повторы, диаметр.

## ТРЕНИРОВКА РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Различные типы телосложения по-разному реагируют на тренинг, и то, что приемлемо для одного типа тела, может быть совершенно неприемлемо для другого, поэтому необходимо определять тип телосложения. Кто вы? Астеник, нормастеник или гиперстеник. В книге Арнольда Шварцнеггера «Энциклопедия атлетизма» это соответственно эктоморф, мезоморф и эндоморф.

Астеник характеризуется короткой верхней частью туловища, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями и очень небольшим запасом жира, а также узостью грудной клетки и плеч и тонкими длинными мускулами.

Наиболее простой способ определить тип телосложения – измерение окружности запястья. У астеников она меньше 16 сантиметров.

У нормастеников большая грудная клетка, удлиненный торс, прочная мускульная структура и огромная сила. У нормастеников окружность запястья 16-18,5 сантиметров.

Для гиперстеников характерны мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра и большой запас жира. У гиперстеников окружность запястья больше 18,5 сантиметров.

Разумеется, в природе нет четко выраженного типа, а скорее всего существует сочетание всех типов. Например, если ваше телосложение можно определить как мезоморфное и эндоморфное, то в результате получится эндо-мезоморф, т.е. человек с хорошо развитой мускулатурой, но склонной к избытку жировых отложений. Даже А. Шварцнеггер говорит. Что он больше гиперстеник, нежели нормастеник.

### ТРЕНИРОВКА АСТЕНИКА.

Основная задача астеника состоит в том, чтобы набрать вес, предпочтительно в виде качественной мускулатуры массы. У него, как правило, не будет ни сил, ни возможностей для ускоренной тренировки, он очень скоро поймет, что мускульная масса набирается очень медленно и будет заставлять его потреблять достаточное количество пищи для того, чтобы обеспечить рост. В связи с этим для астеника рекомендуется следующее:

Выполнение основных упражнений, включая достаточное количество силовых движений по программе построения максимальной мускульной массы.

Выполняя основную тренировочную программу полностью, периоды отдыха должны быть более продолжительны для того, чтобы дать возможность телу справиться с уровнем нагрузок.

Следить за питанием, потреблять больше калорий чем обычно, в случае необходимости пить высококалорийные и протеиновые напитки в дополнение к принимаемой пищи.

Свести на воздухе – бег, плавание и другие виды спорта до минимума для сохранения калорий, необходимых для развития мускулов.

### ТРЕНИРОВКА НОРМАСТЕНИКА

Для нормастеника создание мускульной массы будет сравнительно легким делом, но ему потребуется включить в свою программу весьма разнообразный набор упражнений и тем, чтобы мускулы развивались пропорционально, приобрели достаточно хорошую форму, а не были просто толстыми и объемными. Поэтому для нормастеника рекомендуется следующее:

1. Сочетать силовые движения и различные упражнения для создания формы. Чем разнообразнее программа, тем лучше качество, пропорции и симметрия телосложения.
2. Длительные упражнения и короткие передышки. Однако норматеническое телосложение очень легко поддается тренировке, и в излишне длительных тренировках нет необходимости.
3. Сбалансированное питание с большим количеством протеинов и уровнем калорийности.

## ТРЕНИРОВКА ГИПЕРСТЕНИКА

Как правило, у гиперстеника не бывает проблем со строительством мускулатуры, но ему следует избавиться от жировых отложений, внимательно относиться к питанию и не допускать прибавления в весе.

Для эндоморфа рекомендуется следующее:

1. Очень интенсивные тренировки и очень короткие паузы для отдыха, чтобы избавиться от лишнего жира.
2. Дополнительные аэробические упражнения – велосипед, бег или другие виды деятельности, интенсивные поглощающие калорий.
3. Низкокалорийное питание, содержащее необходимый питательный баланс. Это не значит, что некоторые продукты должны быть «на нуле», организм должен потреблять достаточное количество протеинов, углеводов и жиров, а также витаминные и минеральные добавки с тем, чтобы не лишать его основных питательных веществ.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНОШЕЙ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Пользу из атлетизма можно извлечь в любом возрасте. Однако ребята моложе 12-13 лет должны ориентироваться на всестороннее развитие мускулатуры, избегая до времени работы с большими тяжестями. К этому их костно-мышечная система еще не готова, вследствие чего попытки поднимать тяжелые (допускающие всего 1-2 подъема) снаряды могут привести к перенапряжениям.

Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не менее 4-5) раз подряд. Поднимать снаряды нужно в различном темпе. Сочетание упражнений, различных по темпу выполнения, дает наилучший эффект.

Ребята моложе 12 лет должны использовать отягощения не более 2/3 от максимума. Например. Мальчик может выжать стоя не больше 30 кг. В таком случае его рабочий вес в этом упражнении не должен превышать 20 кг.

Техника упражнений для юношей простая: движения с широкой амплитудой. Если отягощение такого, что оно, как говорят атлеты, «запирает дыхание», его вес нужно уменьшить.

Вот еще несколько основных правил силовой тренировки для юношей.

Вес отягощений должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без особого напряжения проделать рекомендованное число повторений. В большинстве упражнений – 8-10 раз. Когда же прорабатываются мышцы голени, предплечья, шеи и живота, число повторений возрастает до 12-20.

Юношам в первый год занятий не рекомендуется тренироваться чаще 3 раз в неделю.

В течение первых 2-3 недель в каждом упражнении выполняется лишь один подход. Затем можно перейти на 2-3 подхода, используя в первом облегченные снаряды.

Становясь сильнее, юноша постепенно должен утяжелять снаряды. Однако при этом он всегда должен быть в состоянии выполнить рекомендованное число повторений. И не как-нибудь, а правильно, не искажая техники движений.

Через несколько месяцев регулярных занятий можно делать более трех подходов в каждом упражнении. Самые большие усилия приходятся на 3-4й подход. Например, лучший результат в жиме лежа (8 повторений подряд) – 45 кг. В таком случае в первом подходе вы разогреваетесь с весом 32-34кг, во втором используете 40-42кг, в третьем – 45кг. В четвертом подходе можно, если есть к тому основание, прибавить еще 2,5-5кг.

Как мы уже говорили, каждое упражнение нужно выполнять на полную амплитуду. На дыхание не обращайте внимания. Дышите так, как это вам удобнее. Не бойтесь задержки дыхания, она полезна, способствует лучшей адаптации организма. Между повторениями делайте короткую паузу.

Если в помещении прохладно, надевайте теплый тренировочный костюм. Достаточно времени уделяйте отдыху и сну. Следите, чтобы в вашем рационе содержалось достаточно белковых веществ: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Юноши должны применять упражнения, которые вовлекают в работу главные мышечные группы. Тогда атлетическая тренировка заложит фундамент разностороннего и симметричного развития.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.**



На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Необходимо:

Подготовка места для тренировок.

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

2. Проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви. Одежда не должна стеснять движения, чтобы не зацепить движущимся снарядом (трусы, купальник, легкие тапочки). Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

Упражнения с отягощением выполняется после всесторонней разминки и проверки неисправности гантелей, гирь, штанги, амортизаторов, экспандеров и др. тренирующих устройств. Вначале используются небольшие веса, чтобы можно было выполнить движения не менее 12-14 раз. Избежать случайной травмы поможет такой прием. После каждого подхода к снарядам непременно проделать упражнения для восстановления движения на гибкость, расслабление, координацию движения.

Наибольшая нагрузка во время таких занятий приходится на позвоночник спортсмена. Особенности биомеханики подъема тяжести таковы, что нагрузка на межпозвоночные диски многократно превышает массу поднимаемого груза в 20кг нагрузка, распределялась равномерно, на III межпозвоночном диске составит 210кг (но только в том случае, если подъем будет произведен правильно: спина прямая, так как бы несколько отставлен кзади, колени согнуты). Если же груз будет подниматься при круглой спине и выпрямленных ногах наибольшая нагрузка приходится на переднюю, часть диска и составит 340кг. Поднятие 50кг для многих уже травмоопасно. При технически неправильном подъеме нагрузка составит 630кг. Не всякий диск выдержит такой нажим. Экономичная часть его может значительно выпячиваться за пределы позвонков (грыжа) травмировать нервные окончания, вызывать боль. Предпочтительны упражнения сидя и лежа..



## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

### **Литература для педагога**

1. Атлетизм. Выпуск 7. — НПО «Инспорт», МОГИФК. - Рязань. — 2006.
2. Бачинский А. Система специализации // Культуризмом к здоровью, силе, красоте. -М. Яблонский и др. - Братислава, «Спорт», 2005.
3. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Минск: «ООО Вида – Н». -2002.-356 с.

4. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1992. -112 с.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, -Т.: ФИС, 2007.
6. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. (Очерки по физиологии и спортивной тренировки) – М.: ФКиС, 2007.
7. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки Тяжелая атлетика: Учеб. Для ИФК под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, -2003.
8. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. -М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.
9. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов /МН.: Харвест, 2003.
- 10.Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян.- М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
- 11.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. -М.: издательский центр «Академия» 2000г. – 264с.
- 12.Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. – М.: Терра-спорт, 2000.
- 13.Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. – М.: Терра-спорт, 2000.
- 14.Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. –М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
- 13.Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
- 14.Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы, - СПб.; 2005г.
- 15.Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев : Вища школа, 2007.
- 16.Плеханов В. Н. Возьми в спутники силу. – М.: ФиС, 2008.
- 17.Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. – М., Астрель: АСТ, 2009 г.
- 18.Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. - М.: издательский центр «Академия» 2000г. 480с.
- 19.Фредерик К. Х. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск, 2002.
- 20.Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений / Современная силовая тренировка. -Берлин; «Шпорт-ферлаг», 2003.

21. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во Урал Гос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.

### **Литературы для учащихся**

1. «Мир силы» № 4 2009 г.
2. «Мускулы» - журнал № 10 /1995.
3. «Сила и Красота» - журнал 1995-2007.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. –М.: Советский спорт, 2004.- 264 с.
5. Пономарев В.Н., Богашенко Ю.А. «Атлетизм» - Красноярск. Кн.изд.1993
6. Физкультура и спорт, - журнал.

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://sportgymrus.ru/> Официальный сайт спортивной гимнастики
2. <https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html>
3. Атлетическая гимнастика
4. <https://athlete-club.mirtesen.ru/blog/43563009677/Atleticheskaya-gimnastika---bazovyy-kompleks> Мир тесен - Атлетическая гимнастика - базовый комплекс
5. [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/bazovij\\_kompleks\\_uprazhnenij\\_atleticheskoy\\_gimnastik\\_161715.htm](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskoy_gimnastik_161715.htm)  
Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста
6. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/02/19/atleticheskaya-gimnastika-dlya-uchashcheysya>  
Атлетическая гимнастика для учащейся молодежи
7. <https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/> Все об атлетике