

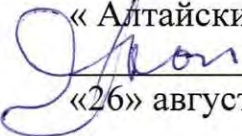
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кадетская школа - интерна «Алтайский кадетский корпус»

Согласовано

Зам.директора по ВР

КГБОУ «КШИ

«Алтайский кадетский корпус»

 Н.И. Копылова

«26» августа 2021 г.

Утверждено

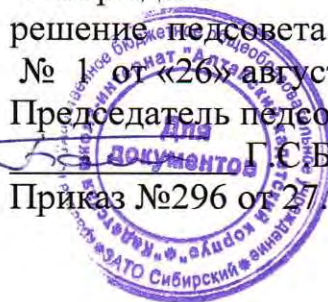
решение педсовета протокол

№ 1 от «26» августа 2021 г

Председатель педсовета

 Г.С. Байраковский

Приказ №296 от 27.08.2021г



**Дополнительная общеразвивающая  
программа «Атлетизм» на 2021 – 2022 учебный год  
(физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень,  
возраст 12 – 17 лет, количество часов 136ч)**

Составил:  
руководитель секции: Хон Ю.А.

ЗАО Сибирский, 2021 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития детей и подростков, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность. Атлетизм (далее Атлетическая гимнастика) – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

Актуальность программы

Актуальность данной программы, - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

**Цель программы:**

Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

1. *соблюдении норм и правил поведения*, принятых в образовательном учреждении;
2. *участии в общественной жизни* образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
3. *инициативе и ответственности* за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
4. *готовности и способности делать осознанный выбор* своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
5. *ценностно-смысловых установках* обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

**Метапредметные:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;



2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**предметные** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### Учебный план

№	Наименование раздела	количество	часов	всего	Форма аттестации контроля
		теория	практика		
1.	Правила техники безопасности	2	-	2	т/к
2.	Оказание первой медицинской помощи	2	2	4	т/к
3.	Гигиена, режим дня, самоконтроль	4	-	4	т/к
4.	Режим питания	3	-	3	т/к
5.	Морально-психологическая подготовка.	3	-	3	т/к
6.	Общая физическая подготовка.	-	84	84	к/з
7.	Специальная физическая подготовка.	-	36	36	к/з
	итого			136	

т/к- текущий контроль

п/к- промежуточный контроль

к/з – контрольное занятие

**Формы проведения аттестации/контроля:** контрольное задание, тестирование, соревнование, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
Сентябрь		
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Оказание первой мед. помощи. Правила поведения в зале.	2



2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	4
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2
		18 часов
Октябрь		
9	Гигиена, режим дня, самоконтроль.	1
10	Режим питания.	1
11	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2
12	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	2
13	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.	2
14	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2
17	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2
18	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2
		16 часов
Ноябрь		
19	Морально-психологическая подготовка	1
20	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2
21	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	1
22	Правила подбора веса штанги и гантелей.	1
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	1
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2
		14 часов
Декабрь		
28	Гигиена, режим дня, самоконтроль. Оказание ПМП.	2
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2
31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2
32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2



34	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2
35	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2
		16 часов
Январь		
36	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила ТБ. Оказание ПМП.	2
37	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	1
38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
39	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
40	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2
41	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2
42	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2
		12 часов
Февраль		
43	Гигиена, режим дня, самоконтроль. Режим питания.	2
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2
		16 часов
Март		
51	Морально-психологическая подготовка.	1
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	3
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2
55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2
57	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2
		14 часов



Апрель		
58	Гигиена, режим дня, самоконтроль. Режим питания.	2
59	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	1
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	2
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
66	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2
		16 часов
Май		
67	Оказание ПМП. Морально-психологическая подготовка.	2
68	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	3
69	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	3
70	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2
71	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2
72	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2
		14 часов
Итого:		136 часа

### Содержание программы

1. Раздел 1. Правила техники безопасности. (2 ч)  
Теория: Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, места занятий, оборудование и инвентарь. Профилактика травм. Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений
2. Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи (4 ч)  
Теория: Помощь при кровотечении, при растяжении, при переломе, при остановке дыхания. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
3. Раздел 3. Гигиена, режим дня, самоконтроль (3 ч)  
Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма, гигиена, закаливание, режим дня и питание. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Влияние различных факторов на проявление силы мышц
4. Раздел 4. Режим питания (3 ч).  
Теория: Сбалансированное питание, объём, периодичность приёма пищи. Влияние рациона питания на организм. Особенности подросткового периода
5. Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (3 ч)



Теория: История развития атлетизма в России. Воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). Воспитание силы воли, выносливости. Формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта.

#### 6. Общая физическая подготовка (84 ч)

Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений. ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку. Упражнения для плечевого пояса, упражнения для мышц спины, упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц ног.

#### 7. Специальная физическая подготовка (36 ч)

Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Выполнение упражнений в круговом цикле

#### Задачи обучения

##### Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и самостраховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

##### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

##### Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

#### Содержание, построение занятий изучаемого курса

##### 1. Вводное занятие



Теория: Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание;  
Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

#### 2. Основные принципы построения тренировки

Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика: ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

#### 3. Система постепенного увеличения отягощений

Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика: Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

#### 4. Система построения круговой тренировки

Теория: Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.

#### 5. Система предельных отягощений.

### **Планируемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
  - адекватно воспринимать оценку учителя;
  - оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Познавательные**

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

#### **Коммуникативные**

уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;



-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### ***Календарный учебный график***

Количество учебных недель: 35

Количество учебных дней: 68

Продолжительность каникул: осенние каникулы с 30.10.21г по 07.11.21г

Зимние каникулы с 29.12.21г по 09.01.22 г

Весенние каникулы с 26.03.22г по 03.04.22г

Дата начала и окончания периода: 01.09.2021 -31.05.2022

#### ***Режим занятий:***

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	136 часов

№ п/п	Дата проведения	Темы занятий	Общее кол-во часов	Время проведения	Форма занятий	Место проведения	Форма аттестации/контроля
Сентябрь							
1		Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Оказание первой мед.	2	Пн-ср	Лекция, инструктаж	Спортивный зал	Текущий контроль



		помощи. Правила поведения в зале.					
2		Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	Пн-ср	лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
3		Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2	Пн-ср	лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
4		Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	4	Пн-ср	практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5		Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2	Пн-ср	практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6		Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	Пн-ср	практика	Спортивный зал	Текущий контроль
7		Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	Пн-ср	практика	Спортивный зал	Текущий контроль
8		Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	Пн-ср	практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			18 часо	Пн-ср		Спортивный зал	Текущий контроль



			в				
Октябрь							
9		Гигиена, режим дня, самоконтроль.	1	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
10		Режим питания.	1	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
11		Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
12		Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
13		Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
14		Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
16		Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
17		Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
18		Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			16 часов				
Ноябрь							
19		Морально-психологическая подготовка	1	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
20		Правила	2	Пн-ср	Лекция,пра	Спортив	Текущий



0		выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).			практика	спортивный зал	контроль
21		Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
22		Правила подбора веса штанги и гантелей.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
23		Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
24		Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
25		Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
26		Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
27		Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			14 часов				
Декабрь							
28		Гигиена, режим дня, самоконтроль. Оказание ПМП.	2	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
29		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль



30		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
31		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
32		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
33		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
34		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
35		Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			16 часов				
	Январь						
3		Инструктаж по	2	Пн-ср	Инструктаж	Спортивный	Текущий



6		ТБ в тренажерном зале. Правила ТБ. Оказание ПМП.				ный зал	контроль
37		Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	1	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
38		Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
39		Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
40		Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
41		Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
42		Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			12 часо				



			в				
Февраль							
4 3		Гигиена, режим дня, самоконтроль. Режим питания.	2	Пн-ср	лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
4 4		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
4 5		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
4 6		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
4 7		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
4 8		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
4 9		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 0		Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			16 часов				
Март							



5 1		Морально-психологическая подготовка.	1	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль
5 2		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 3		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	3	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 4		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 5		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 6		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
5 7		Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
			14 часов				
	Апрель						
5 8		Гигиена, режим дня, самоконтроль. Режим питания.	2	Пн-ср	Лекция	Спортивный зал	Текущий контроль



5 9		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 0		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	1	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 1		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 2		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 3		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 4		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 5		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль



		пресса.					
6 6		Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2	Пн-ср	Практика		Промежуточный контроль
			16 часов				
Май							
6 7		Оказание ПМП. Морально-психологическая подготовка.	2	Пн-ср	Лекция, практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 8		Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	3	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
6 9		Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	3	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
7 0		Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
7 1		Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Текущий контроль
7 2		Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2	Пн-ср	Практика	Спортивный зал	Итоговый контроль

Итого:	136 часа	
--------	----------	--

### Условия реализации:

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 14 до 17 лет, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: общекультурный - развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

Обучение юных атлетов проходит в один этап.

Этап – учебно-тренировочный 1 год обучения (1 год).

На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от психоэмоционального состояния.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15-20 человек

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.



В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

### Оценочные материалы

Предельный -	1
Околопредельный -	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой -	8-12
Средний -	13-18
Малый -	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25
Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объеме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объеме);

- к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объема и высокой интенсивности);

- к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учет. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и



положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения предполагается, что учащиеся должны:

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

Программа рассчитана на 136 учебных часов.

### **Методы обучения:**

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- Словесные методы: Объяснение, указание, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
  - использование наглядных пособий (схемы, видео)
  - имитация (подражание)
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
  - повторение упражнений без изменений, с изменениями
  - тестирование
  - тренировка

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

### **Необходимый инвентарь для проведения секции**

**«Атлетическая гимнастика»**

- Силовые комплексы

Гантели



• Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами) мышц спины и живота	Тренажер для
• Штанга с изогнутым грифом	Ремни
тяжелоатлетов	
• Скакалки	Скамья
• Стойка со скамьей для жима от груди	Стойка для
гантелей	
• Коврики	

### Список литературы:

1. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
2. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136с.
6. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
7. Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
8. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
9. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
10. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.