

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №17»  
(МОУ «СОШ №17»)**

**«17 №-а ШÖР ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ  
(«17 №-а шÖр школа» МВУ)**

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
протокол №8 от 25.06.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
от 25.06.2024 г. № 01-12/54

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(общеразвивающая)**

**«Атлетическая гимнастика»**

направленность – физкультурно-спортивная  
срок реализации – 3 года

Разработана  
учителем физики и информатики  
Алексеев Д.В.

пгт. Боровой, г. Ухта  
2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, развитие пространственного мышления, операций анализа и синтеза, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Актуальность.**

Физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. В последние десятилетия наиболее популярным видом спорта среди молодежи является атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления для учащихся практически всех возрастов.

За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу) у лиц различного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

### **Цель:**

Создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.

#### **Развивающие:**

- развивать физические способности;
- развить общие и специфические координационные способности;
- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий;
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки;
- укрепить физическое здоровье.

#### **Воспитательные:**

- совершенствовать морально-волевые качества;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей с ОВЗ (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

**Адресат программы.** В секцию «Атлетическая гимнастика» принимаются учащиеся в возрасте 14-18 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты освоения программы**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные результаты освоения программы**

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы

- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

### **Предметные результаты освоения программы**

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на детей возраст 14-18 лет, на 3 часа в неделю.

Срок реализации ОП 3 года. Полный объем учебных часов составляет 315 часов.

1 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю);

2 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю);

3 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю);

Продолжительность учебного часа – 45 минут

Количественный состав групп:

Первый год обучения - не менее 8 человек. Второй год обучения – не менее 8 человек. Третий год обучения – не менее 8 человек.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплексосоответствующих методов и форм обучения:

**Методы обучения**

Словесный (объяснения, беседы)

Наглядный (показ упражнений, демонстрация наглядных материалов)

Практический (игра, соревнование, занятие)

Метод стимулирования

Метод контроля и самоконтроля

**Формы занятий:**

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируясь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Технологии:**

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

**Контроль результатов:**

Способы и формы проверки результативности.

**Механизм оценки результатов работы по программе**

По средствам диагностики:

- ежемесячные наблюдения по темам программы.

*Цель диагностики* – выявить индивидуальные особенности ребенка, привить умение и навыки по выполнению силовых упражнений

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы. Правила техники безопасности. Поведение во время тренировок. Правила техники безопасности во время пожара, при поражениях током. Первая помощь при травмах.
2. Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Прохождение медицинского осмотра 2 раза в год в медкабинете отдела
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат.
4. Основные компоненты здорового образа жизни. Разрушительное влияние вредных привычек на организм. Режим дня, питания. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.
5. Общая физическая подготовка. Строевые, общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.
6. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп, силовые упражнения.
7. Техническая подготовка. Техника выполнения упражнений со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах.
8. Тактическая подготовка. Тактика поведения спортсменов на соревнованиях.
9. Теория и методика. Ознакомление с теоретическими и методическими материалами в атлетической гимнастике.
10. Психологическая подготовка. Укрепление психологической устойчивости спортсменов в повседневной жизни, на соревнованиях.

### 2 год обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы. Правила техники безопасности. Поведение во время тренировок. Правила техники безопасности во время пожара, при поражениях током. Первая помощь при травмах.
2. Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Прохождение медицинского осмотра 2 раза в год в медкабинете отдела
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Опорнодвигательный аппарат.
4. Основные компоненты здорового образа жизни. Разрушительное влияние вредных привычек на организм. Режим дня, питания. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.
5. Общая физическая подготовка. Строевые, общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.
6. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп, силовые упражнения.
7. Техническая подготовка. Техника выполнения упражнений со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах.
8. Тактическая подготовка. Тактика поведения спортсменов на соревнованиях.
9. Теория и методика. Ознакомление с теоретическими и методическими материалами в атлетической гимнастике.
10. Психологическая подготовка. Укрепление психологической устойчивости спортсменов в повседневной жизни, на соревнованиях.

### 3 год обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы. Правила техники безопасности. Поведение во время тренировок. Правила техники безопасности во время пожара, при поражениях током. Первая помощь при травмах.

2. Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Прохождение медицинского осмотра 2 раза в год в медкабинете отдела

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат.

4. Основные компоненты здорового образа жизни. Разрушительное влияние вредных привычек на организм. Режим дня, питания. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.

5. Общая физическая подготовка. Строевые, общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.

6. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп, силовые упражнения.

7. Техническая подготовка. Техника выполнения упражнений со штангой, гириями, гантелями, на тренажёрах.

8. Тактическая подготовка. Тактика поведения спортсменов на соревнованиях.

9. Теория и методика. Ознакомление с теоретическими и методическими материалами в атлетической гимнастике.

10. Психологическая подготовка. Укрепление психологической устойчивости спортсменов в повседневной жизни, на соревнованиях.

### **Содержание общей тренировочной программы**

**1 фаза** (общая физическая подготовка). В процессе этой фазы упражнения следует выполнять с отягощениями небольшого веса.

**2 фаза** (наращивание силы). В этой фазе упражнения должны дать большую силу, которую необходимо направить на улучшение спортивных результатов.

**3 фаза** (увеличение мощности). Эта фаза нужна для развития мощности и с применением больших отягощений в подходах по 4-8 упражнений.

#### **Упражнения по правилам 1 фазы**

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2 по 10-12 раз
2	Разведение рук с гантелями в стороны (лежа)	2 по 10-12 раз
3	Подъем рук с гантелями через стороны (стоя)	2 по 10-12 раз
4	Жим штанги из-за головы (сидя)	2 по 10-12 раз
5	Выпрямление ног в станке	2 по 10-12 раз
6	Тяга штанги к животу в наклоне	2 по 10-12 раз
7	Сгибание рук со штангой (стоя)	2 по 10-12 раз
8	Выпрямление рук в локтях со штангой	2 по 10-12 раз

#### **Упражнения по правилам 2 фазы**

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Тяга гантели в наклоне одной рукой	3 по 10
2	Опускание согнутых рук со штангой за голову	3 по 10
3	Тяга штанги узким хватом к подбородку	3 по 10
4	Подъем рук с гантелями через стороны	3 по 10
5	Сгибание рук с гантелями (лежа)	3 по 10
6	Выпрямление рук с гантелями в локте	3 по 10
7	Сгибание рук со штангой (стоя)	3 по 10

8	Приседание со штангой	3 по 10
---	-----------------------	---------

### Упражнения по правилам 3 фазы

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Выпрямление ног сидя в станке	4-5 по 6-8 раз
2	Прогибание туловища лежа на животе	4-5 по 6-8 раз
3	Тяга штанги к животу в наклоне	4-5 по 8-10 раз
4	Жим штанги лежа на наклонной скамье	4-5 по 8-10 раз
5	Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье	4-5 по 8-10 раз
6	Жим штанги из-за головы (сидя)	4-5 по 8-10 раз
7	Подъем штанги или гантелей вперед	4-5 по 8-10 раз
8	Выпрямление рук в локтях из-за головы	4-5 по 8-10 раз

№	Раздел темы	Форма занятости	Применяемые методы	Средства обеспечения	Форма контроля
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	урок	лекция	доклад	опрос
2	Физическая культура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы	урок	лекция	доклад	беседа
3	Принцип рационального питания			видеоматериал	
4	Воспитание морально – волевых качеств, психологическая подготовка			видеоматериал	
5	Врачебный контроль, массаж. Оказание первой медицинской помощи при травмах	урок	лекция, беседа, объяснение, показ	доклад, медицинская аптечка	наблюдение, зачет
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	урок	лекция, беседа, объяснение, показ	видеоматериал	наблюдение, зачет
7	1 фаза (общефизическая подготовка, специальная подготовка, развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия)	спортивная тренировка	методический показ, объяснение	гантели, брусья, штанга, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
8	2 фаза (наращивание силы)	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
9	3 фаза (увеличение мощности)	спортивная тренировка	методический показ, беседа	штанга, гантели, силовые тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов



10	Суперсет	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга гантели, силовые тренажеры	наблюдение
----	----------	-----------------------	---	-----------------------------------	------------

Контрольные тесты

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1. Отжимание за 30 секунд:	не менее 20 раз	25
2. Подтягивания:	не менее 8 раз	10
3. Пресс за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
4. Приседание за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
5. Жим лёжа вес 15 кг:	не менее 15 раз	20

**Тематическое планирование  
Год обучения - 1**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		
3	Принципы рационального питания	1	1		
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	31		31	
8	2 фаза (наращивание силы)	31		31	
9	3 фаза (увеличение мощности)	31		31	
10	Суперсет	6		6	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>6</b>	<b>99</b>	

**Тематическое планирование  
Год обучения - 2**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		
3	Принципы рационального питания	1	1		
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	31		31	
8	2 фаза (наращивание силы)	31		31	
9	3 фаза (увеличение мощности)	31		31	
10	Суперсет	6		6	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>6</b>	<b>99</b>	

**Тематическое планирование**  
**Год обучения - 3**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		
3	Принципы рационального питания	1	1		
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	31		31	
8	2 фаза (наращивание силы)	31		31	
9	3 фаза (увеличение мощности)	31		31	
10	Суперсет	6		6	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>6</b>	<b>99</b>	

## Приблизительные программы тренировок

ЮНОШИ				
		Дата:		
<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>		<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
<b>Грудь</b>	Жим лежа на горизон. скамье		20,15,10,8,6	15,25,30,35,40
	Жим лежа на ск. гол. вверх		3x8	30
	Разводка ган. на ск. гол. вниз		3x8	8x8
<b>Шир. спины</b>	Тяга штанги в наклоне		3x8	25
	Тяга блока за голову		3x8	15
	Подъем туловища с поворотом		25,20,15,12,10	2,5,8,10,12
<b>Пресс</b>	Подъем ног на перекладине		3x15	5
		Дата:	Мин.	%
<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>		<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
<b>Бицепс</b>	Подъем шт. к груди обратным		20,15,10,8,6	8,18,20,23,26
	Подъем гантелей поочередно		3x8	10
	Концентрированный подъем		3x8	
<b>Трицепс</b>	Жим шт. узким хв.		20,15,10,8,6	8,18,23,25,28
	Французский жим лежа		3x8	18
	Разгибание на блоке		3x8	5
<b>Предплечий</b>	Молоток		3x8	18
	Разгибание на кисти		3x15	13
	Сгибание на кисти за спиной		3x15	18
		Дата:		
<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>		<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
Дельты	Жим штанги из-за головы		20,15,10,8,6	3,5,8, 10,12
	Жим штанги с груди уз. хв.		3x8	18
	Махи гантелей в наклоне		3x8	5
Трапеция	Шраги		20,15,10,8,6	10,20,25,30,35
	Тяг штанги к подбородку		3x8	18
Пресс	Подъем туловища		25,20,15,12,10	2,5,8,10,12
	Подъем ног		3x15	-
		Дата:		
<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>		<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
Квадрицепс	Приседание со штангой		20,15,10,8,6	20,40,45, 50,55
	Восхождение на опору		3x8	10x10
	Разгибание двух ног		3x8	25
Бицепс бед.	Становая тяга на прямых ногах		20,15,10,8,6	15,30,35,40,45
	Сгибание двух ног		3x8	20
Н. спин.	Разгибание туловища		3x15	5
Икры	Подъем на носки стоя		20,15,10,8,6	40,70,90,100,110,
	Подъем на носки сидя		3x15	30

**ДЕВУШКИ**

<b>ДЕВУШКИ</b>				
		<b>Дата:</b>		
	<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
	<b>Грудь</b>	Жим лежа на горизонтальной скамье	3x12	35
	<b>Шир. сп</b>	Разводка гантелей головой вверх	3x12	5x5
		Тяга блока за голову	3x12	15
	<b>Квадрицепс</b>	Приседание со штангой	3x12	30
		Разгибание двух ног	3x12	15
	<b>Бицепс бед.</b>	Становая тяга на прямых ногах	3x12	25
		Сгибание двух ног	3x12	15
	<b>Икры</b>	Подъем на носки стоя	3x15	40
	<b>Пресс</b>	Подъем туловища	3x15	8
		Подъем ног	3x15	2
		Повороты с грифом	3x15	8
	<b>Низ. спины</b>	Разгибание туловища	3x15	2
		<b>Дата:</b>		
	<b>Мышца</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Повторения</b>	<b>Вес</b>
	<b>Дельты</b>	Жим гантелей стоя	3x12	4x4
		Махи гантелей в сторону	3x12	3
	<b>Бицепс</b>	Подъем шт. к груди обратным	3x12	13
		Подъем гантелей поочередно сидя	3x12	5x5
	<b>Трицепс</b>	Французский жим лежа	3x12	8
		Французский жим стоя гантелей попеременно	3x12	4
	<b>Квадрицепс</b>	Приседание со штангой	3x12	30
		Разгибание двух ног	3x12	15
	<b>Бицепс бед.</b>	Становая тяга на прямых ногах	3x12	25
		Сгибание двух ног	3x12	15
	<b>Икры</b>	Подъем на носки стоя	3x15	40
	<b>Пресс</b>	Подъем туловища	3x15	8
		Подъем ног	3x15	-
		Повороты с грифом	3x15	8
	<b>Низ. спины</b>	Разгибание туловища	3x15	-

### **Упражнения, используемые на занятиях**

Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг. из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы. Спортивные игры:
- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: «Русская лапта».

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

### **Специальная физическая подготовка.**

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

### **Специальные упражнения.**

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного

эспандера;

- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочередно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):

- 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. То же повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же 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; То же 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.

Пример комплекса специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднятие штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в вися на перекладине сгибание ног в коленях.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Тренажерный зал
2. Силовые многофункциональные тренажеры Гантели
3. Штанги весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
4. Ремни тяжелоатлетов
5. Скакалки
6. Перекладина
7. Скамья
8. Тренажер для мышц спины и живота
9. Стойки со скамьей для жима от груди
10. Скамьи с регулируемым наклоном
11. Стойка для гантелей
12. Беговая дорожка
13. Коврики



### **Список литературы:**

1. Иванов И. И., Петров П. П. Основы атлетической гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Сидорова М. А., Кузнецов А. А. Методика тренировок в атлетической гимнастике. – СПб.: Спорт, 2015.
3. Сергеев Д. А. Атлетическая гимнастика для школьников. – Воронеж: Наука, 2012.
4. Кравцова И. Г. Современные тенденции в развитии атлетической гимнастики. – Москва: Педагогический университет, 2016.
5. Козлов А. В. Принципы тренировочного процесса в атлетической гимнастике. – Санкт-Петербург: Спортивная книга, 2018.
6. Смирнова Е. П. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания молодежи. – Новосибирск: Издательство НГУ, 2013.
7. Федоров В. Л. Эффективные методы развития силы в атлетической гимнастике. – Ростов-на-Дону: Олимпийский резерв, 2014.
8. Самойлова А. И. Психологические аспекты атлетической гимнастики. – Самара: Книжный мир, 2017.
9. Степанов П. А. Гибкость и координация в атлетической гимнастике. – Казань: Казанский университет, 2019.
10. Яковлева Г. Ю. Выносливость в атлетической гимнастике. – Волгоград: ВолГУ, 2015.
11. Новиков И. А. Индивидуальный подход в атлетической гимнастике. – Владивосток: ДВФУ, 2012.
12. Романова Л. Б. Атлетическая гимнастика и здоровье. – Екатеринбург: УрФУ, 2014.
13. Дмитриев М. В. Атлетическая гимнастика: от теории к практике. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018.
14. Максимова Е. А. История развития атлетической гимнастики. – Омск: ОмГУ, 2016.
15. Орлов С. А. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике. – Томск: ТГУ, 2017.
16. Николаева А. А. Инновационные технологии в атлетической гимнастике. – Барнаул: АлтГТУ, 2015.
17. Смирнов А. А. Физическая подготовка в атлетической гимнастике. – Хабаровск: ХГПУ, 2019.
18. Кузнецов И. В. Атлетическая гимнастика: теория и практика. – Саратов: СГАУ, 2018.
19. Васильева Е. А. Атлетическая гимнастика: перспективы развития. – Иркутск: ИрГТУ, 2016.
20. Алексеев И. В. Методы контроля в атлетической гимнастике. – Тюмень: ТюмГУ, 2017.
21. Морозова Н. А. Динамика результатов в атлетической гимнастике. – Нижний Новгород: ННГУ, 2015.
22. Кузнецов А. В. Современные тенденции в атлетической гимнастике. – Красноярск: КрасГАУ, 2019.
23. Сидорова М. А. Основы безопасности в атлетической гимнастике. – Архангельск: САФУ, 2016.
24. Петров Л. И. Реабилитация после травм в атлетической гимнастике. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2017.