

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
протокол от 25 апреля 2024 года № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 26 апреля 2024 года №49

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Спирин Альберт Алексеевич

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Атлетическая гимнастика» физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе:

- примерной программы спортивной подготовки «Атлетическая гимнастика» для ДЮСШ;
- авторской программы мастера спорта Травина А.В. «Атлетическая гимнастика. Программа факультативных занятий для 7-11 классов образовательных учреждений».

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Новизна программы** заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся с учетом его физических качеств и физической подготовки, определения индивидуальной системы нагрузок.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа востребована подростками и их родителями. Занятия в тренажерном зале не только способствуют физическому развитию подростков, но и компенсируют нехватку двигательной активности у современных подростков.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 13-17 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабы и не приспособлены к

значительным физическим нагрузкам звена опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика, особенно в условиях северной климатической зоны, расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия так называемых факторов риска – эмоциональных перегрузок и стрессов.

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через приобщение детей к занятиям атлетической гимнастикой.

**Задачи программы:**

- формирование разносторонней физической подготовленности обучающихся и стойкого интереса к занятиям атлетической гимнастикой;
- овладение техникой выполнения физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств, обучающихся;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности у молодых спортсменов;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Отличительная особенность программы** от существующих программ состоит в том, что она объединяет изучение трёх основных направлений культуризма:

- атлетическая гимнастика;
- бодибилдинг или «телостроительство»;
- пауэрлифтинг – силовое троеборье. В него включены 3 соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лёжа, становая тяга.

Программа составлена с учетом особенностей учреждения дополнительного образования, в котором учебный год составляет 36 недель с сентября по май включительно.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа составлена для подростков 13-17 лет.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество учебных часов в 1-ый год составляет 108 часов, 216 часов во 2-ой год обучения.

**Формы реализации программы.**

Форма обучения – очная. Форма и тип организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная. Виды занятий: силовая тренировка, беседа, лекция, контрольная тренировка.

**Режим занятий.**

Занятия в группе 1 года обучения проводятся из расчета 3 часа в неделю – один раз в неделю занятие продолжительностью 2 часа, один раз занятие продолжительностью 1 час, занятия в группе 2 года обучения проводятся из расчета 6 часов в неделю – 3 раза по 2 часа, академический час – 45 минут.

#### **Уровень сложности программы.**

Программа 1 года обучения – стартовый уровень сложности, 2-го года – базовый.

#### **Условия реализации программы.**

Группы комплектуются из расчёта: 1 год обучения минимальное количество обучающихся-12, максимальное-15, 2 год обучения минимальное количество обучающихся-10, максимальное-12 человек. В группы принимаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

#### **Ожидаемые результаты.**

По окончании занятий в группе 1года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- правила техники безопасности при работе на тренажерах и спортивных снарядах;
- правила гигиены, закаливания, режима и питания;
- историю возникновения атлетизма;
- общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом;
- краткие сведения о строении костно-мышечной системы человека;
- особенности специальных упражнений;
- виды упражнений по ОФП и СФП;
- принципы системы тренировок Джона Вейдера;
- основную терминологию, применяемую в атлетической гимнастике.

По окончании занятий в группе 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- оказать первую помощь при травмах;
- выполнять общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения;
- выполнять упражнения с отягощениями;
- выполнять жим, присед, тягу.

По окончании занятий в группе 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- основные функции мышц и их развитие;

- правила самоконтроля, само регуляции и релаксации;
- базовые упражнения бодибилдинга;
- принципы системы тренировок Джона Вейдера;
- правила и порядок судейства соревнований;
- классификацию и терминологию упражнений по бодибилдингу и пауэрлифтингу;
- способы восстановления спортивной формы.

По окончании занятий в группе 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие и специальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- совершенствовать телосложение с помощью отягощений;
- уметь демонстрировать основные позы по бодибилдингу, осуществлять самоконтроль, само регуляцию и релаксацию;
- применять свои знания для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике, бодибилдингу или пауэрлифтингу;
- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

#### **Способы определения результативности обучения.**

Предметом оценки являются личные результаты достижения физической формы обучающихся, которые коррелируются со «средними» показателями.

Для контроля результатов обучения по образовательной программе проводятся трижды в учебном году контрольные тренировки по контрольным нормативам (приложение № 1).

**Форма подведения итогов:** контрольная тренировка.

#### **Сведения о документе, предоставленном по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения обучающемуся выдаётся свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

|  | Разделы |  | В том числе | Формы |
|--|---------|--|-------------|-------|
|--|---------|--|-------------|-------|

| №<br>п/п |                                     | Всего<br>часов | часов  |          | контроля/<br>аттестации |
|----------|-------------------------------------|----------------|--------|----------|-------------------------|
|          |                                     |                | теория | практика |                         |
| 1.       | Вводное занятие                     | 2              | 2      | -        | Опрос                   |
| 2.       | Спортивный инвентарь и оборудование | 2              | 2      | -        | Опрос                   |
| 3.       | История возникновения атлетизма     | 2              | 2      | -        |                         |
| 4.       | Гигиена и здоровье                  | 3              | 2      | 1        | Наблюдение              |
| 5.       | Строение организма человека         | 2              | 2      | -        | Опрос                   |
| 6.       | Питание спортсмена                  | 1              | 1      | -        |                         |
| 7.       | Общая физическая подготовка         | 46             | 6      | 40       | Наблюдение              |
| 8.       | Специальная физическая подготовка   | 34             | 4      | 30       | Наблюдение              |
| 9.       | Совершенствование техники           | 10             | -      | 10       | Наблюдение              |
| 10.      | Контрольные занятия                 | 6              | -      | 6        | Контрольные упражнения  |
|          | Итого                               | 108            | 21     | 87       |                         |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Введение в программу. План работы и задачи на учебный год. Атлетическая гимнастика (культуризм) как вид спорта и его развитие в России. Краткая характеристика понятия «атлетическая гимнастика». Терминология, применяемая в атлетической гимнастике. Основные понятия.

### **2. Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Место занятий, инвентарь и оборудование. Тренажеры. Штанги, гантели. Техника безопасности при проведении занятий.

### **3. История возникновения атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Возникновение и становление культуризма в России. Достижения спортсменов России.

#### **4. Гигиена и здоровье – 3 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом. Закаливание. Способы закаливания. Режим дня, труда, отдыха. Врачебный контроль. Виды травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Регулирование веса.

*Практическое занятия – 1 час.*

Оказание первой помощи при травмах.

#### **5. Строение организма человека – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Основы анатомии и физиологии человека. Основные мышечные группы, строение скелета. Обмен веществ в организме.

#### **6. Питание спортсмена – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Стратегия и тактика питания. Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Анаболические стероиды. Самоконтроль и регулирование веса.

#### **7. Общая физическая подготовка – 46 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Значение ОФП для развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). Виды упражнений и комплексов упражнений без предметов и с предметами. Бег, прыжки, броски.

*Практические занятия – 40 часов.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения на гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения. Бег. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Акробатические упражнения.

#### **8. Специальная физическая подготовка – 34 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Особенности специальных упражнений. Количество подходов и повторений.

*Практические занятия – 30 часов.*

Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой для развития силовой выносливости.

## 9. Совершенствование техники – 10 часов.

*Практические занятия – 10 часов.*

Принципы системы тренировок Джона Вейдера: прогрессирующего увеличения нагрузки; приоритета; пирамиды, прилива крови. Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Джона Вейдера.

## 10. Контрольные занятия – 6 часов.

*Практические занятия – 6 часов.*

Выполнение контрольных упражнений: присед, жим, тяга.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                                 | Место проведения              | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|--------------------|--------------|--|-------------------------------|----------------|
| 1     | сентябрь |       |                          | Теория             | 2            | Вводное занятие – 2 часа.                    | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ |                |
| 2     | сентябрь |       |                          | Теория             | 2            | Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Опрос          |
| 3     | сентябрь |       |                          | Теория             | 2            | История возникновения атлетизма – 2 часа.    | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Опрос          |
| 4     | сентябрь |       |                          | Теория<br>Практика | 1            | Гигиена и здоровье – 3 часа.                 | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ |                |
|       | сентябрь |       |                          |                    | 2            |  |                               |                |
| 5     | сентябрь |       |                          | Теория             | 2            | Строение организма человека – 2 часа.        | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Опрос          |
| 6     | сентябрь |       |                          | Теория             | 1            | Питание спортсмена – 1 час.                  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ |                |
| 7     | сентябрь |       |                          | Теория<br>Практика | 1            | Общая физическая подготовка – 46 часов.      | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |
|       | октябрь  |       |                          | Теория<br>Практика | 2            |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |
|       | октябрь  |       |                          | Практика           | 1            |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |
|       | октябрь  |       |                          | Практика           | 2            |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |
|       | октябрь  |       |                          | Практика           | 1            |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |
|       | октябрь  |       |                          | Практика           | 2            |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение     |



|        |         |  |          |          |                               |   |                               |            |
|--------|---------|--|----------|----------|-------------------------------|---|-------------------------------|------------|
|        | январь  |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | январь  |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
| 8      | январь  |  |          | практика | 1                             | Специальная физическая<br>подготовка – 34 часа. | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | наблюдение |
|        | январь  |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | февраль |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | март    |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | апрель  |  |          | Практика | 1                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
|        | апрель  |  |          | Практика | 2                             |   | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение |
| апрель |         |  | Практика | 1        | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                                      |                               |            |

|    |        |  |  |          |   |  |                               |                           |
|----|--------|--|--|----------|---|--|-------------------------------|---------------------------|
|    | апрель |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | апрель |  |  | Практика | 1 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
| 9  | апрель |  |  | Практика | 1 | Совершенствование<br>техники – 10 часов. | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | апрель |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | апрель |  |  | Практика | 1 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | май    |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | май    |  |  | Практика | 1 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ |                           |
|    | май    |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
|    | май    |  |  | Практика | 1 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение                |
| 10 | май    |  |  | Практика | 1 | Контрольные занятия – 6<br>часов.        | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>упражнения |
|    | май    |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>упражнения |
|    | май    |  |  | Практика | 1 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>упражнения |
|    | май    |  |  | Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>упражнения |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

| №<br>п/п | Разделы   | Всего<br>часов | В том числе<br>часов |          | Формы<br>контроля/<br>аттестации |
|----------|---|----------------|----------------------|----------|----------------------------------|
|          |   |                | теория               | практика |                                  |
| 1.       | Вводное занятие.  | 2              | 2                    | -        |                                  |
| 2.       | Строение организма<br>человека<br>Врачебный<br>контроль | 2              | 2                    | -        | Опрос                            |
| 3.       | Бодибилдинг как вид<br>атлетизма                        | 2              | 2                    | -        | Опрос                            |

|     |   |     |    |     |                                   |
|-----|---|-----|----|-----|-----------------------------------|
| 4.  | Пауэрлифтинг как вид атлетизма                                    | 2   | 2  | -   |                                   |
| 5.  | Психологическая подготовка  | 2   | 2  | -   |                                   |
| 6.  | Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление | 2   | 2  | -   | Опрос                             |
| 7.  | Общая физическая подготовка                                       | 94  | 12 | 82  | Наблюдение                        |
| 8.  | Специальная физическая подготовка                                 | 84  | 16 | 68  | Наблюдение                        |
| 9.  | Совершенствование техники   | 20  | 4  | 16  | Наблюдение                        |
| 10. | Контрольные занятия   | 6   | -  | 6   | Выполнение контрольных нормативов |
|     | Итого   | 216 | 44 | 172 |                                   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

План работы и задачи на учебный год. Знакомство с программой и правилами поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении занятий.

### **2. Строение организма человека. Врачебный контроль – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Основные функции мышц и их развитие. Обмен веществ в организме. Биохимические процессы в организме спортсмена (метаболизм, катаболизм). Самоконтроль. Массаж и самомассаж. Регулирование веса. Основы спортивного питания. Пищевые добавки, витамины, микроэлементы. Спортивная травматология. Спортивные травмы и оказание медицинской помощи. Перенапряжения, пред патологические состояния и посттравматические заболевания в спорте. Самоконтроль, само регуляция и релаксация. Основные принципы и современные методы восстановления спортивной работоспособности.

### **3. Бодибилдинг как вид атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Бодибилдинг (телостроительство) как один из разделов атлетической гимнастики. Краткая характеристика бодибилдинга. Конкурс «Мистер Олимпия». Развитие бодибилдинга в России. Терминология, применяемая в бодибилдинге. Основные понятия, перечень базовых упражнений на все группы мышц. Основные позы, демонстрируемые на соревнованиях по бодибилдингу. Правила соревнований и судейства.

### **4. Пауэрлифтинг как вид атлетизма – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Краткая характеристика. Мировые достижения. Развитие пауэрлифтинга в Мурманской области. Классификация упражнений пауэрлифтинга. Терминология упражнений. Основные и дополнительные упражнения. Первая группа упражнений – соревновательные (приседания, жим лежа, тяга становая). Вторая группа – специально-подготовительные упражнения (подводящие для приседания, для жима лежа, для тяги). Третья группа – обще-подготовительные упражнения (развивающие для приседания, для жима лежа, для тяги и других видов спорта).

### **5. Психологическая подготовка – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Самоконтроль и само регуляция. Релаксация. Средства восстановления работоспособности. Диагностика перетренированности.

### **6. Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Физиологическая и психологическая характеристика спортивной формы. Критерии спортивной формы. Как развивается спортивная форма. Временная утрата спортивной формы. Принцип постоянного тренировочного процесса.

### **7. Общая физическая подготовка – 94 часа.**

*Теоретические занятия – 12 часов.*

Роль физической подготовки в переходе к следующему уровню занятий. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение мышечной массы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатики. Упражнения для

выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата.

*Практические занятия – 82 часа.*

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Силовые упражнения с партнером. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания, приседания. Кувырки, стойки. Легкоатлетическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. «Полушпагаты» и «шпагаты». Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Подтягивание на перекладине различным хватом. Приседание на одной ноге. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену. Вис на турнике с различным хватом.

## **8. Специальная физическая подготовка – 84 часа.**

*Теоретические занятия – 16 часов.*

Базовые упражнения бодибилдинга для мышц груди, пресса, мышц спины, верхней части ног, нижнего отдела голени ног, бицепсов, трицепсов, нижней части рук. Комплексы упражнений с гантелями, штангой для развития силовой выносливости, для увеличения массы мышц и их силы, придание заданной формы мышцам.

*Практические занятия – 68 часов.*

Подготовительные комплексы по дням недели. Основной силовой комплекс. Основной объемно формирующий комплекс.

## **10. Совершенствование техники – 20 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Принципы системы тренировок Джона Вейдера:

дополнительной нагрузки, пикового сокращения, качественной тренировки, эклектической тренировки, длительного напряжения, негативной тренировки, отдыха, неполных повторений, скорости, изолирующей тренировки, принципов разнообразия, супер сетов, смешанных сетов, тройного сета.

*Практические занятия – 16 часов.*

Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Джона Вейдера.

## **11. Контрольные занятия – 6 часов.**









|    |        |  |  |                    |   |  |                               |                          |
|----|--------|--|--|--------------------|---|--|-------------------------------|--------------------------|
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Апрель |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
| 9  | Апрель |  |  | Теория<br>Практика | 2 | Совершенствование<br>техники – 20 часов. | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Теория<br>Практика | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Наблюдение               |
| 10 | Май    |  |  | Практика           | 2 | Контрольные занятия – 6<br>часов.        | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>нормативы |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>нормативы |
|    | Май    |  |  | Практика           | 2 |  | Спорт.зал<br>МАУ ДО<br>ЦРТДиЮ | Контрольные<br>нормативы |

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий необходим тренажерный зал, оборудованный специальным инвентарем (гантелями, штангами, брусками, гимнастическими матами, шведской стенкой, тренажерами для развития отдельных групп мышц). Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями.

Для реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

Для реализации программы целесообразно применение образовательных технологий:

- дифференцированного и индивидуального обучения для организации обучения отдельных групп детей и каждого подростка на доступном ему уровне сложности программы;

- информационно-коммуникационные технологии для активизации познавательного процесса обучающихся и повышения мотивации к обучению;

- здоровьесберегающие технологии (использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, грамотно дозировать нагрузку, что дает положительные результаты в обучении).

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями и методическими рекомендациями, комплексами упражнений для общей физической подготовки и специальной физической подготовки, конспектами для проведения теоретических занятий, видеоматериалами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Программное обеспечение:**

1. Атлетическая гимнастика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2007.

2. Авторская программа мастера спорта Травина А.В. «Атлетическая гимнастика.

Программа факультативных занятий для 7-11 классов образовательных учреждений».

www:adu.by. - дата выхода – 15.04.2010.

### **Литература для педагога:**

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие». – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Аксенова Л.В. «Объемно-силовая система тренировок». – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
3. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера». – М.: ФиС, 1991.
4. Воробьев А., Ходаков Н. «Здоровье, сила, смелость». Средне-Уральское книжное издательство, Свердловск, 1970.
5. Дикуль В.И., Зиновьева А.А «Как стать сильным». Знание: Москва, 1990.
6. Регулян В.Ф. «Путь к силе, красоте и грации–Душанбе»: Ирофон, 1997.
7. Семинихин Д. Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.

<http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

<http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.

<http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.

<http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

<http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=25>[http://tvoytrener.com/metodiki\\_ob\\_hcie/krygovaia\\_trenirovka.php](http://tvoytrener.com/metodiki_ob_hcie/krygovaia_trenirovka.php)<http://www.shealth.ru/programmy-trenirovok-kompleksy-uprazhnenij/po-bodibildingu.html><http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/945763><http://fizkultura.ru/node/239>

### **Литература для детей и родителей:**

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.:  
1. «Советский спорт», – 2005
2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001 –  
(Детская  
энциклопедия в картинках).
3. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993

Приложение № 1

Контрольные нормативы для учащихся 1 года обучения

| Наименование                                  | 13-14 лет | 15-16 лет | 17 лет |
|---|-----------|-----------|--------|
| 1. Отжимание                                  | 35 раз    | 45 раз    | 50 раз |
| 2. Подтягивание, хват сверху                  | 8 раз     | 10 раз    | 12 раз |
| 3. Сгибание и разгибание туловища за 2 минуты | 60 раз    | 70 раз    | 80 раз |

Контрольные нормативы для учащихся 2 года обучения

| Весовая категория<br>, кг | Вес снаряда, кг |     |      | Сумма,<br>кг |
|---------------------------|-----------------|-----|------|--------------|
|                           | присед          | жим | тяга |              |
|                           |                 |     |      |              |

|      |         |         |          |           |
|------|---------|---------|----------|-----------|
| 52   | 70-90   | 60-67,5 | 80-100   | 210-257,5 |
| 56   | 75-100  | 85-75   | 62,5-110 | 222,5-285 |
| 60   | 85-105  | 67,5-85 | 95-115   | 247,5-305 |
| 67,5 | 90-115  | 72,5-90 | 105-125  | 267,5-330 |
| 75   | 100-120 | 75-95   | 115-130  | 290-345   |
| 82,5 | 105-135 | 80-105  | 120-145  | 305-385   |