

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Чердаклинский Центр дополнительного образования
(МКУ ДО Чердаклинский ЦДО)

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «28» 08 2019 г
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации: 1год (144 часа)

Возраст: 12 – 17 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель
Белоусов А.Б.,
педагог дополнительного образования

2019 год

Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для всех. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству.

Знаменитый исследователь русского языка В.И. Даль в «Толковом словаре» записал: «Атлет - здоровяк, силач, богатырь» Это предопределяет направленность занятий атлетической

гимнастикой: в первую очередь должны решаться задачи на обеспечение здоровья, а уже потом - сила и телосложение. Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» направлена на овладение школьниками навыков гимнастики, укрепление здоровья. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Одна из основных причин заболеваемости учащихся - недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Актуальность программы обусловлена, потребностями общества в укреплении здоровья подрастающего поколения, тем, что в настоящее время нет типовых разработанных программ отвечающим, тем условиям в которых организованы занятия.

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

Новизна программы и отличие ее от существующих программ состоит в том, что она объединяет изучение трёх основных направлений культуризма: атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг: - бодибилдинг или «телостроительство»; - пауэрлифтинг - силовое троеборье, в него включены 3 соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лёжа, становая тяга.

Педагогическая целесообразность. Основные формы предполагают групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Работа по индивидуальным планам подготовки. Так как, немаловажную роль играет и индивидуальный подход к каждому обучающемуся, процесс обучения подростков по этой программе требует со стороны руководителя большого внимания каждому подростку.

Цель программы

Общая цель образовательной программы - пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных

способностей.

Задачи

- Формирование знаний в области анатомии, физиологии и гигиены необходимых для гармоничного развития организма.

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Уровень освоения программы состоит в том, что чётко определены критерии оценки динамики, освоения программного материала, выделена периодизация подготовки, конкретизированы цели и задачи для определенной возрастной категории и дополнена организационными формами проведения занятий.

Сегодня упражнения атлетической гимнастики, как эффективное средство физической подготовки, привлекают многих молодых людей. Они позволяют быстро увеличить силу, равномерно развить все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья.

Особенностью программы является то, что программа предполагает занятия учащихся проводить в разных режимах, циклировать тренировки: с большой нагрузкой (большими весами), с небольшими нагрузками на силовую выносливость. Такое циклирование нагрузок помогает подросткам улучшить свои силовые

показатели и справиться с однообразием занятий с отягощением.

Нормативная база

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
3. СанПин 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242)

Программа рассчитана на один год обучения.

Возрастной состав детей 12 - 17 лет. С учетом вида деятельности и возрастных особенностей рекомендуется следующий количественный состав: 12 - 15 человек. К занятиям допускаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение.

Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю.

Содержание программы соответствует принципам последовательности, постепенности и наглядности. Занятия проводятся в форме бесед, тренировочных занятий, специальной подготовки соревнований. В основном используется индивидуальная форма работы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях используются различные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения), а также:

- метод повторных усилий, для него характерно то, что мышечная работа ведется с непредельными сопротивлениями и как правило, «до отказа»;
- Метод максимальных усилий характеризуется использованием предельных или около предельных сопротивлений

Способами проверки освоения знаний и умений являются: тесты, участие в соревнованиях.

Проверкой развития мышечной массы является контрольное взвешивание, контрольное измерение мышечных объемов.

Методы, используемые на занятиях:

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

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Формы контроля (подведения итогов):

Контроль осуществляется в форме тестирования (силовое) освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, освоение теоретического материала.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание,
- режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании

человека; -краткие сведения о строении и функциях

организма;

-об анатомическом строении человека;

-как формировать осанку с помощью отягощений;

-физиологию спортивной тренировки;

-основы методики силовой подготовки;

-методику планирования самостоятельных занятий;

-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

при травмах; -влияние различных факторов на проявление силы мышц;

-оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

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

гимнастики.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Демонстрировать правильную технику выполнения упражнений:

- приседания со штангой,
- становая тяга,
- жим штанги лежа
- результаты, соответствующие квалификационным нормативам пауэрлифтинга

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	4	6	тесты
2	Общая физическая подготовка	4	1	3	
3	Изучение техники упражнений	2	1	1	
4	Основные базовые упражнения	80	20	60	опрос
5	Вспомогательные упражнения	8	2	6	
6	Кардиотренировка	6	2	4	
7	Силовая тренировка	12	4	8	
8	Выполнение контрольных упражнений	6	1	5	Контрольные нормативы
9	Тесты на силу, силовую выносливость	4	0	4	тесты
10	Контрольное взвешивание, проведение замеров	2	0	2	
	ИТОГО	144	35	109	

Содержание изучаемого курса

Раздел №1. Теоретическая подготовка (10 часов)

Занятие № 1-10

Тема. Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения об атлетической гимнастике.

Теория. Распорядок дня занимающихся. Особенности влияния атлет. гимнастики на организм. Гигиена, предупреждение травматизма, закаливание, врачебный контроль. Ознакомление со спортивным залом. Инвентарь.

Техника безопасности во время занятий. Изучение техники упражнений

Практика. Прикидка (тест на силу)

Раздел №2. Общая физическая подготовка (4 часа)

Занятие №11-14

Тема. Основные базовые упражнения атлет. гимнастики

Теория. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Отжимания, подтягивания, пресс (комплекс упражнений приложение №1)

Раздел №3. Изучение техники упражнений (2 часа)

Занятие № 15-16

Тема. Методические основы атлетической гимнастики.

Теория. Объяснительный рассказ и демонстрация педагогом техник выполнения разбираемых упражнений. Демонстрация и первые попытки выполнения действия каждым занимающимся с использованием сопроводительного пояснения, корректировочных замечаний педагога. Разбор и исправление имеющихся ошибок.

Практика: Приседание со штангой. Жим л.жа. Становая тяга. пресс (комплекс упражнений приложение №1)

Раздел №4. Основные базовые упражнения (80 часов)

Занятие № 17- 96

Тема. Основные базовые упражнения атлет. гимнастики

Теория. Техника выполнения основных базовых упражнений.

Практика. Приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа, отжимание на брусьях, шраги, тяга штанги в наклоне, подтягивания, пуловер, жим штанги сидя и лежа.

Раздел №5. Вспомогательные упражнения (8 часа)

Занятие № 95-113

Тема. Психологическая подготовка.

Теория: Формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам, формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

Практика: упражнения на преодоление психологического барьера перед показательными выступлениями.

Раздел №6. Кардиотренировка (6 часов)

Занятие № 114-120

Тема. Выносливость

Теория. Основные упражнения для тренировки сердечной мышцы.

Практика. Бег, спец.беговые упражнения, прыжки, приседания.

Раздел №7. Силовая тренировка (12 часов)

Занятие № 121- 132

Тема. Упражнения на развитие максимальной силы.

Теория. Изучения комплекса упражнений на развитие силы.

Практика. Жим штанги лежа с весом 90% от максимальной, приседание, становая тяга.

Раздел №8. Выполнение контрольных упражнений (6 часов)

Занятие № 133-138

Тема. Контрольные упражнения.

Теория. Техника безопасности при выполнении контрольных упражнений

Практика. Правильность выполнения упражнений

Раздел №9. Тесты на силу, силовую выносливость (4 часа)

Занятие № 139 - 142

Тема. Тесты на силу, силовую выносливость

Практика. выполнение тестов

Раздел №10. Контрольное взвешивание, проведение замеров (2 часа)

Занятие № 143-144

Тема. Контрольное взвешивание, проведение замеров

Практика. выполнение взвешивания, проведение замеров

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел №1. Теоретическая подготовка (10 часов)								
1	Сентябрь	16	15.00-17.00	групповая	2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
2	Сентябрь	18	15.00-17.00	групповая	2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	МОУ Новобелоярская СШ	
3	Сентябрь	23	15.00-17.00	групповая	2	Физическая культура и спорт в России	МОУ Новобелоярская СШ	
4	Сентябрь	25	15.00-	групповая	2	Физическая	МОУ	

	ь		17.00	я		культура и спорт в России	Новобелоярская СШ	
5	Сентябрь	30	15.00-17.00	групповая	2	Атлетическая гимнастика в России и за рубежом	МОУ Новобелоярская СШ	
Раздел №2. Общая физическая подготовка (4 часа)								
6	октябрь	2	15.00-17.00	групповая	2	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторений, подходов.	МОУ Новобелоярская СШ	
7	октябрь	7	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МОУ Новобелоярская СШ	
Раздел №3. Изучение техники упражнений (2 часа)								
8	октябрь	9	15.00-17.00	групповая	2	Методические основы атлетической гимнастики.	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
Раздел №4. Основные базовые упражнения (80 часов)								
9	октябрь	14	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
10	октябрь	16	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
11	октябрь	21	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
12	октябрь	23	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
13	октябрь	28	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
14	октябрь	30	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
15	ноябрь	6	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
16	ноябрь	11	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
17	ноябрь	13	15.00-	групповая	2	Упражнения для	МОУ	

			17.00	я		мышц нижней части тела (бедро, голень)	Новобелоярская СШ	
18	ноябрь	18	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
19	ноябрь	20	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
20	ноябрь	25	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
21	ноябрь	27	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
22	декабрь	2	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
23	декабрь	4	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
24	декабрь	9	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
25	декабрь	11	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
26	декабрь	16	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
27	декабрь	18	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
28	декабрь	23	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
29	декабрь	25	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
30	декабрь	30	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
31	январь	6	15.00-	групповая	2	Упражнения для	МОУ	

			17.00	я		мышц верхней части тела (вид сзади)	Новобелоярская СШ	
32	январь	8	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
33	январь	13	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
34	январь	15	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
35	январь	20	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
36	январь	22	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
37	январь	27	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
38	январь	29	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
39	февраль	3	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
40	февраль	5	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
41	февраль	10	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
42	февраль	12	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
43	февраль	17	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
44	февраль	19	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	МОУ Новобелоярская СШ	
45	февраль	26	15.00-	групповая	2	Упражнения для	МОУ	

			17.00	я		мышц верхней части тела (вид спереди)	Новобелоярская СШ	
46	март	2	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	МОУ Новобелоярская СШ	
47	март	4	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
48	март	9	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	МОУ Новобелоярская СШ	
Раздел №5. Вспомогательные упражнения (8 часа)								
49	март	11	15.00-17.00	групповая	2	Методика правильного дыхания	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
50	март	16	15.00-17.00	групповая	2	Разминочные и успокаивающие упражнения.	МОУ Новобелоярская СШ	
51	март	18	15.00-17.00	групповая	2	Разминочные и успокаивающие упражнения.	МОУ Новобелоярская СШ	
52	март	23	15.00-17.00	групповая	2	Разминочные и успокаивающие упражнения.	МОУ Новобелоярская СШ	
Раздел №6. Кардиотренировка (6 часов)								
53	март	25	15.00-17.00	групповая	2	упражнения для тренировки сердечной мышцы	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
54	апрель	30	15.00-17.00	групповая	2	упражнения для тренировки сердечной мышцы	МОУ Новобелоярская СШ	
55	апрель	6	15.00-17.00	групповая	2	упражнения для тренировки сердечной мышцы	МОУ Новобелоярская СШ	
Раздел №7. Силовая тренировка (12 часов)								
56	апрель	8	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения на развитие статической силы. Жим лежа, Статическое удержание штанги максимального веса. Пуловер.	МОУ Новобелоярская СШ	опрос
57	апрель	13	15.00-17.00	групповая	2	Становая тяга разноименным хватом рук, совершенствовани	МОУ Новобелоярская СШ	

						атлетической 16 техники. Круговая тренировка , упражнения без отягощений и предметов.		
58	апрель	15	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения на развитие статической силы. Круговая тренировка на все группы мышц	МОУ Новобелоярская СШ	
59	апрель	20	15.00-17.00	групповая	2	Развитие грудных мышц, упражнения на дельтовидные мышцы, упражнения на закрепление мышц спины, верхнего пресса	МОУ Новобелоярская СШ	
60	апрель	22	15.00-17.00	групповая	2	Становая тяга разноименным хватом рук. Упражнения на развития статической силы.	МОУ Новобелоярская СШ	
61	апрель	27	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения на развитие статической силы. Круговая тренировка на все группы мышц	МОУ Новобелоярская СШ	
62	апрель	29	15.00-17.00	групповая	2	Развитие грудных мышц, упражнения на дельтовидные мышцы, упражнения на закрепление мышц спины, верхнего пресса	МОУ Новобелоярская СШ	
63	май	4	15.00-17.00	групповая	2	Становая тяга разноименным хватом рук. Упражнения на развития статической силы.	МОУ Новобелоярская СШ	
64	май	6	15.00-17.00	групповая	2	Упражнения на развитие статической силы. Круговая тренировка на все	МОУ Новобелоярская СШ	

						группы мышц		
Раздел №8. Выполнение контрольных упражнений (6 часов)								
65	май	11	15.00-17.00	групповая	2	Контрольные упражнения	МОУ Новобелоярская СШ	Контрольные нормативы
66	май	13	15.00-17.00	групповая	2	Контрольные упражнения	МОУ Новобелоярская СШ	Контрольные нормативы
67	май	18	15.00-17.00	групповая	2	Контрольные упражнения	МОУ Новобелоярская СШ	Контрольные нормативы
Раздел №9. Тесты на силу, силовую выносливость (4 часа)								
68	май	20	15.00-17.00	групповая	2	Тесты на силу рук, ног	МОУ Новобелоярская СШ	тесты
69	май	25	15.00-17.00	групповая	2	Тесты на силу плечевого пояса	МОУ Новобелоярская СШ	тесты
Раздел №10. Контрольное взвешивание, проведение замеров (2 часа)								
70	май	27	15.00-17.00	групповая	2	проведение контрольно-измерительных замеров	МОУ Новобелоярская СШ	взвешивание
71	Резерв					Резерв	МОУ Новобелоярская СШ	
72	Резерв					Резерв	МОУ Новобелоярская СШ	

Материально-технические условия реализации программы :

1. тренажерный зал;
2. силовые и кардио-тренажеры;
3. гантели, грифы, блины, гири;
4. гимнастическая скамья;
5. шведская стенка;
6. скакалки, мячи;
7. гимнастические палки;
8. гимнастические маты.

Список литературы для педагогов:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
7. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
8. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
9. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

Список литературы для учащихся и родителей:

- 1.«Мир силы» № 4 2009 г.
- 2.«Сила и Красота» №2; №3 2000г.
- 3.«Сила и Красота» №4;№5;№6 2001 г.
- 4.«Сила и Красота» №3;№5 2002 г.
- 5.«Сила и Красота» №2;№4 2003 г.
- 6.«Сила и Красота» №1;№2;№3 2004 г.
- 7.«Сила и Красота» №2;№3;№5 2005 г.
- 8.«Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
- 9.«Сила и Красота» №1;№2;№3 2007

Комплексы атлетической подготовки с отягощениями.

Комплекс №1 поддерживающей атлетической тренировки в зале тяжелой атлетики

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 3 подхода x 8-12 раз.
2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 2-3 x 8-12 раз.
3. Отжимания в упоре на брусках: 2-3 x 10-15 раз.
4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 2-3 x 8-12 раз.
5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке с закрепленными ногами: 10-30 раз x 2-3 подхода.
6. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастического коня, скамьи) с закрепленными ногами: 2-3 x 10-15 раз.

Комплекс №2 поддерживающей атлетической тренировки в зале тяжелой атлетики

1. Приседания со штангой на плечах - 3 подхода.
2. Подтягивание на перекладине любым хватом - 3 подхода.
3. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне (или тяга гири к груди в наклоне поочередно каждой рукой): 2-3 подхода.
4. Жим штанги (или гири) из-за головы: 2-3 подхода.
5. Рывок гири одной рукой: 1-2 подхода (каждой рукой поочередно).
6. Поднимание ног в положение «угол» в упоре на брусках: 1-2 подходов.

Комплекс №3 развивающей атлетической тренировки для начинающих Количество повторений упражнений в этом комплексе - в соответствии с общими рекомендациями начинать необходимо с одного подхода в каждом упражнении и прибавлять по одному через каждые 3-4 недели, постепенно наращивая вес отягощений.

Вместе с тем, этот комплекс не рекомендуется повторять более трех месяцев подряд.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват средний.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед.
4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.
5. Разведение прямых рук с гантелями, сидя на краю скамьи.
6. Жим штанги широким хватом с груди, стоя.
7. Приседание со штангой на плечах.
8. Приседание со штангой за спиной, пятки на бруске высотой 3-5 см.
9. Поднимание на носки со штангой на плечах, стоя носками на бруске 3-5 см высотой.
10. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (к плечам), стоя.
11. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на краю скамьи.
12. Разгибание рук со штангой из-за головы («французский жим»), стоя.
13. Попеременное разгибание рук с гантелями из-за головы вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.
14. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены.

15. Поднимание ног в положении лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками держаться за края доски.

Комплекс №4 упражнений для **атлетической** подготовки

1. Жим штанги с груди средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх в положении стоя.
5. Тяга гантели к животу, стоя в наклоне вперед, разноименная нога согнута в колене и опирается на скамью.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Разгибание ноги в коленном суставе, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
8. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
9. Наклоны головы вперед-назад, преодолевая сопротивление руки.
10. Наклоны головы вправо-влево, преодолевая сопротивление руки.
11. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя.
12. Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе.
13. Поднимание ног к перекладине.
14. Поднимание туловища, лежа головой вниз на наклонной скамье с закрепленными ногами.
15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи, руки с отягощением за головой.

Комплекс №5 упражнений для **атлетической** подготовки

1. Жим штанги с груди в положении стоя.
2. Тяга штанги (гиря 16 кг) узким хватом до уровня подбородка в положении стоя.
3. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед (руки слегка согнуты).
4. «Швунги» штанги с груди с полуподседом.
5. „Пулловер» со штангой, лежа на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне вперед.
7. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией (ладонями вверх) предплечий в положении, сидя на скамье.
8. Разгибание рук со штангой из-за головы в положении лежа на горизонтальной скамье.
9. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват грифа снизу (ладонями вверх).
10. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья в бедрах, хват сверху (ладонями вниз).
11. Полуприседы со штангой за спиной в опущенных руках.
12. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.
13. Прыжки вверх (напрыгивания) на тумбу, гимнастического коня или козла,
14. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами или на специальном станке.
15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), с закрепленными ногами.

Комплекс №6 упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см.
2. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
3. Сгибание ног в коленных суставах, лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра.
4. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье головой вверх.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
6. Отведение рук с гантелями до уровня плеч.
7. Жим штанги узким хватом от верхней части груди, лежа на горизонтальной скамье
8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя, хват сверху (ладонями вниз).
9. Разгибание руки с гантелью из-за головы в положении сидя.
10. Попеременное сгибание рук с гантелями в положении сидя на скамье с наклонной спинкой.
11. Разведение руки с гантелями в наклоне вперед.
12. Наклоны туловища со штангой на плечах.
13. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.
14. Подъем туловища, лежа на спине с закрепленными на высоте бедра ногами.
15. Подъем ног к перекладине.

Комплекс №7 упражнений для атлетической подготовки

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье с поролоновым валиком вдоль спины.
2. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Отведение рук с гантелями до уровня плеч в положении стоя.
5. Тяга штанги к нижней части грудины, стоя в наклоне вперед.
6. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах с супинацией предплечий в положении сидя на скамье.
7. Разгибание согнутых в локтевых суставах рук со штангой из-за головы, лежа спиной на горизонтальной скамье.
8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя.
9. Подъем туловища, лежа боком на горизонтальной скамье с закрепленными ногами, руки с отягощением за головой.
10. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз.
11. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня.

Комплекс № 8 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседание со штангой на груди, пятки на бруске 5-6 см.
2. Круговые движения плечами, стоя со штангой в опущенных руках.
3. Отведение прямой ноги в сторону на блочном устройстве.
4. Приведение прямой ноги на блочном устройстве.
5. Поднимание на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя,

предплечья на бедрах, хват снизу.

7. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват сверху.
8. Становая тяга штанги.
9. Поднимание прямых ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.
10. Поднимание ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Комплекс № 9 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье.
2. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.
3. Разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи.
4. Разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
6. Тяга гантели (гири 16 кг) к животу, стоя в наклоне вперед.
7. Сгибание рук с гантелью в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро.
8. Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье.
9. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой.
10. Наклоны туловища, стоя со штангой на плечах.
11. Подъем туловища с поворотом в сторону, лежа на скамье с закрепленными ногами.

Комплекс № 10 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Поднимание плеч, стоя со штангой в руках.
3. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
4. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
5. Становая тяга штанги.
6. Приседания в выпаде.
7. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой, стоя, хват сверху.
8. Тяга штанги к груди, стоя в наклоне.
9. Ходьба с подниманием на носки со штангой на плечах.
10. Поднимание ног к перекладине.

Комплекс № 11 Упражнений для атлетической подготовки

1. Полуприседы со штангой на плечах.
2. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье.
3. «Пулловер» со штангой, лежа спиной поперек скамьи.
4. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
6. «Швунги» штанги с груди.
7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, стоя, хват снизу.
8. Разгибание (сверху вниз) согнутых в локтевых суставах рук на блочном устройстве, хват рукоятки сверху.
9. Наклоны туловища в стороны, стоя с гантелью в руке

10. Поднимание туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами.

Комплекс № 12 Упражнений для атлетической подготовки

1. Жим штанги средним хватом, лежа на горизонтальной скамье, приёмом «пирамида» + 5+4+3+2+1 раз с увеличением отягощения (80,85,90,95,100%).
2. Приседания со штангой на плечах: 4-1 подходов x 5-6 раз.
3. Жим штанги с груди, в положении стоя: 4-5 x 5-6 раз.
4. Тяга штанги к животу стоя в наклоне вперед: 4-5 x 5-6 раз.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье: 4-5 x 5-6 раз.
6. Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.
7. Подъем на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах: 3-4 X 8-12 раз.
8. Сгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват снизу: 3-4 x 8-12 раз.
9. Разгибание рук со штангой в запястьях, сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху: 3-4 x 8-12 раз.
10. Поднимание туловища с отягощением в руках за головой, из и. п., лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами: 3-4 x 10-15 раз.

Комплекс № 13 Упражнений для атлетической подготовки

1. Приседания со штангой на плечах приёмом «пирамида»: 10+8+6+4+2+1 раз.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз: 4-5 x 5-6 раз.
3. Разведение рук с гантелями, лежа вниз лицом на горизонтальной скамье: 4-5 x 5-6 раз.
4. Разгибание ног в коленных суставах сидя на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз.
5. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 3-4 x 8-10 раз.
6. Тяга штанги к груди средним хватом стоя в наклоне вперед.
7. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах, опираясь плечами о наклонную доску: 4-5 x 5-6 раз.
8. Разгибание рук со штангой в локтевых суставах из-за головы вверх, лежа спиной на наклонной скамье: 4-5 x 5-6 раз.
9. Поднимание ног с отягощением к перекладине: 3-4 x 10-15 раз.