


**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.И. Иванова

«29» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от 31 августа 2020 г. №8



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
**Секции «Атлетическая гимнастика»**  
(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Овчинников А.Е.

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

### **Пояснительная записка**

Программа базового уровня первой ступени секции «**Атлетическая гимнастика**» является модифицированной и **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана с учетом приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.) Программа физкультурно-спортивной направленности.

#### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах (в дальнейшем – атлетическая гимнастика).

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В.М..

В 1885 году в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который свою работу строил на принципах сочетать естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики, где с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощения, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

### **Отличительные особенности**

При разработке программы были использованы материалы образовательной программы «Атлетическая гимнастика» автор:, Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с. опыт работы педагога – автора, а также различные материалы из специальной литературы по физической культуре, физиологии и педагогики.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

### **Образовательные задачи:**

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

### **Развивающие задачи:**

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

### **Воспитательные задачи:**

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

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

Программа рассчитана на 1год обучения - 40 часов. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – 14- 17 лет.

### **Формы и режимы занятий.**

Режим занятий: 1 час в неделю – 40 часов в год.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

#### **Учащийся научится:**

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;

- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

### **Формы контроля**

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

### **Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками**

- установка на обязательное выполнение задания.
- развитие инициативы у школьника.
- ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в интернете.

### **Учебно-тематический план**

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-
2.	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	1	1	1
3.	Техническая подготовка	5	4	1
4.	Тактическая подготовка	5	4	1
5.	Общая физическая подготовка	6	-	6
6.	Специальная физическая подготовка	16	1	15
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	5	-	5
8.	Итоговые занятия	1	-	1
9.	Итого часов	40	10	30

### **Содержание курса «Атлетическая гимнастика».**

#### **1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

#### **2. Основы знаний физической культуры.**

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

### **3. Техническая подготовка**

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

### **4.Тактическая подготовка**

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

### **5. Общая физическая подготовка**

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

### **6. Специальная физическая подготовка**

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. В висе подъем ног макс.
7. Отжимания в упоре лежа.

8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
9. Отжимания в упоре на брусьях
10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
12. Лежа подъем туловища макс.
13. Стоя тяга штанги к подбородку.
14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
15. Стоя сгибание рук со штангой.
16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
17. Лежа на горизонтальной скамье
18. Подтягивания на перекладине
19. Приседания со штангой на плечах.
20. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
21. Подтягивания широким хватом .
22. Тяга становая.
23. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

#### **7. Итоговые занятия.**

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

#### **8. Социальная практика**

- Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям
- Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике в учебных группах
- Просмотр видеоматериалов соревнований по атлетической гимнастике с последующим анализом
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

#### **9. Методические обеспечение программы**

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идёт на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма подростка к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а так же прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

### **Необходимый инвентарь для проведения занятий**

Силовые комплексы

Гантели

Штанга весом до 100 кг. (со съёмными блинами)

Штанга с изогнутым грифом

Ремни тяжелоатлетов

Скакалки

Перекладина навесная

Брусья навесные

Гимнастическая стенка

Скамья Тренажер для мышц спины и живота

Стойка со скамьей для жима от груди

Стойка для гантелей

Скамья навесная

Беговая дорожка

Эспандеры

Резиновые бинты

Коврики

**Календарно – тематический план работы секции «Атлетической гимнастики»**

№ п/п	Сроки проведения		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
1.			Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.	1
2.			Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.	1
3.			ОРУ, упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.	1
4.			ОРУ с эспандерами, ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр.	1
5.			Упражнения с гантелями, ходьба и бег на беговой дорожке.	1
6.			Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	1
7.			Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	1
8.			Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	1
9.			Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1
10.			Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	1
11.			Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	1
12.			Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины	1
13.			Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног.	1
14.			Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук.	1
15.			Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах.	1
16.			Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	1
17.			Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	1
18.			Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	1
19.			Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	1
20.			Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	1
21.			Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	1
22.			Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	1



23.			Правила подбора веса штанги и гантелей.	1
24.			Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	1
25.			Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	1
26.			Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	1
27.			Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	1
28.			Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног	1
29.			Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	1
30.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	1
31.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
32.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	1
33.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	1
34.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	1
35.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	1
36.			Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	1
37.			Контрольное упражнения: подтягивание на перекладине (кол-во раз); подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	1
38.			Ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	1
39.			Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	1
40.			Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	1

## **Содержание комплексов**

### **Комплекс № 1**

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
  1. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
  2. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
  3. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
  4. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
  5. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
  6. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
  7. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
  8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
  9. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

### **Комплекс №2**

2. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
3. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
4. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
5. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
7. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
8. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
9. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
10. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

### **Комплекс № 3**

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.

#### **Комплекс № 4**

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
2. Суперсерия на плечи:
  - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
  - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
3. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
4. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
5. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
6. Суперсерия на руки:
  - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
  - б) отжимания на брусьях.
- в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
7. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
8. Приседания со штангой на плечах 3x8.
9. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
  - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
  - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
  - в) подъемы колен в висе на перекладине.

#### **Комплекс № 5**

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.

2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

#### **Список литературы:**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев 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. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.