

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное автономное образовательное учреждение Свердловской области
«Алапаевский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании методического
совета

Протокол МС № 1 от «27» 08 2020г.
Председатель МС Фомина М.С.

Утверждаю Т.И.Кургузкина
директор ГАПОУ СО «АМТ»

«27» 08 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Атлетическая гимнастика»**

Предназначена для обучающихся 15-18 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель
Исаков Сергей Геннадьевич
Преподаватель-организатор ОБЖ

Г.Алапаевск
2020г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план и его содержание	4
Планируемые результаты, формы аттестации и оценочные материалы.....	9
Организационно-педагогические условия реализации программы	10
Список литературы	10
Приложение	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172–14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 и на основе учебного материала взятого из учебника для инструкторов физической культуры по виду спорта «Тяжелая атлетика», а также из популярных журналов «Muscle & Fitness» «Бодибилдинг для начинающих», «Сила и красота» и учебников этого направления. Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

Цель занятий :

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

- 1.Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств обучающихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности. «Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно просто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то

наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

№	Название темы	Содержание темы	Количество часов
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ знакомство с коллективом	2
2	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, закаливание, средства, восстановления	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, закаливание, средства, восстановления	2
3	Гимнастические упражнения	Гимнастические упражнения без отягощения с собственным весом	4
4	Комплекс упражнений с гантелями	Бицепс, трицепс широчайшая мышца спины	2
5	Комплекс упражнений с гантелями	Упражнения на плечи передний средний и задний пучок плеча	2
6	Комплекс упражнений со штангой	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10	2
7	Комплекс упражнений с гантелями	Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол	2
8	Комплекс упражнений со штангой	Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди	2
	Комплекс упражнений со штангой	Жим штанги лежа на верхний, нижний пучок груди	2
10	Приседание со штангой на плечах.	Приседания со штангой на плечах 3x8.	2
11	Комплекс упражнений со штангой	Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12.	2
12	Комплекс упражнений со штангой	Тяга штанги в наклоне: 4x10	2
13	Комплекс упражнений со штангой	Сгибание рук со штангой стоя: 3x12	2

13	Комплекс упражнений для пресса.	Упражнения для пресса	2
14	Комплекс упражнений с гантелями	Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.	4
15	Комплекс упражнений с гантелями	Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.	2
16	Комплекс упражнений с гирями 16 кг	Жим гири правой, левой рукой 3* 15 раз	4
17	Комплекс упражнений с гирями 16 кг	Рывок гири 16 кг левая, правая рука	2
18	Комплекс упражнений с гирями 16 кг	Толчок гирь 16 кг	4
19	ОФП	Подтягивание на турнике 3*10	2
20	ОФП	Отжимание от пола 3* 25	2
21	ОФП	Отжимание от брусьев 3*12	2
22	Гимнастические упражнения	Гимнастические упражнения без отягощения с собственным весом	4
23	Комплекс упражнений на растягивание Стретчинг	Растягивание на продольный и поперечный шпагат	2
24	Комплекс упражнений для пресса.	Упражнения для пресса	2
25	Комплекс упражнений со штангой	Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.	2
26	Комплекс упражнений со штангой	Французский жим 3*12	2
27	Комплекс упражнений с гирями 16 кг	Жонглирование гирями 16 кг	4
28	Комплекс упражнений со штангой	Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях)	2
29	Комплекс упражнений на растягивание	Стретчинг Растягивание на продольный и поперечный шпагат	2
30	ОФП	Подтягивание на турнике 3*10	2
31	ОФП	Отжимание от пола 3* 25	2
32	ОФП	Отжимание от брусьев 3*12	2
	итого		80

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний, адаптированных к нашим обучающимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где обучающиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где обучающиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

- 1) Прогрессивной сверх нагрузки
- 2) Системы подходов
- 3) Изоляции
- 4) «Шокирования» мышц
- 5) «Пирамиды»
- 6) Приоритета
- 7) Супер серий
- 8) Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу. Один раз в год проводятся контрольные испытания, где учащиеся показывают максимальные возможности своего организма. Это приседание со штангой, жим лежа, тяга штанги в наклоне и «становая тяга». При этом количество повторений в подходе не меньше пяти.

Программа предусматривает усвоение следующих знаний обучающихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
 - 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
 - 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
 - 4) Организация тренировочных циклов;
 - 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
 - 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
 - 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
-
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

Основы знаний о физической культуре

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения

Межпредметные связи

1. Законы Ньютона
2. Энергия
3. Устойчивость равновесия тел
4. Сила и импульс
5. Работа мышц
6. Органы равновесия
7. Органы мышечного чувства

Атлетическая гимнастика

1. Обучать комплексу упражнений с гантелями
2. Физические упражнения локального воздействия:
 - внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);
 - упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);
 - статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;
 - упражнения на тренажерах

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности:
 - полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
2. Силовые способности и силовую выносливость:
 - лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
 - подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);
 - сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;
 - упражнения в висах и упорах (юноши);
 - упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);
 - упражнения в висах и упорах (девушки);
 - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Требования к успеваемости обучающихся.

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности учащегося.
2. Участие в районных соревнованиях в течение года.
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего года обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт,, 1991..
3. Верхушанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 1984.
- 10.Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 1984.
- 11.Основы силовой подготовки юношеской. Курысь.В.Н. М. 2004г.
- 12.Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г.№ 1,4,5 2007г.