



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 40AEC05861182E737D9G211CA301938E

Владелец: Багаутдинов Найль Азгарович

Действителен с 16.11.2023 до 08.02.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании педсовета ЦВР  
Протокол № 5  
От 25.01.2025

Утверждаю

Директор ЦВР        Н.А.Багаутдинов  
Пр 11-ОД от 25.01.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Атлетическая гимнастика» (тренажерный зал)  
Возрастная категория учащихся 8-17 лет  
Срок реализации – 3 года**

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Калимуллин Ильгиз Асгатович

Шугурово-2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
5. Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
7. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
8. Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
10. Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
11. Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
12. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
13. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ

Программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития детей и подростков, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность, форма обучения – очная (возможно дистанционное, заочное, электронное обучение) и предназначена для обучающихся 8-17 лет МБУ ДО «Центр внешкольной работы» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» РТ.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

## Актуальность программы

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся младшего, подросткового и старшего возраста .

## Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Цель и задачи программы	Планируемые результаты
Цель программы: Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности, формирование у детей и подростков принципов здорового образа жизни и осознание преимуществ трезвого образа жизни, способствующих укреплению их физического и психического здоровья	- Подростки осознают важность самовоспитания и саморазвития через физическую активность.   - Участники программы развивают навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни.
Образовательные задачи:	- Участники изучают историю атлетической гимнастики и понимают её значение в современном спорте. - Знания о правилах спортивной гигиены питания и закаливания помогают подросткам формировать здоровые привычки - Умение составлять комплексы упражнений для развития определенных групп мышц способствует индивидуальному подходу к тренировкам.
Развивающие задачи:	- Участники программы демонстрируют улучшение общей физической подготовленности. - Развиваются двигательные качества: сила, выносливость, координация и гибкость. - Формируется правильная осанка и пропорциональное телосложение, увеличиваются силовые показатели и мышечный объем.
Воспитательные задачи:	- Участники программы развивают волю, настойчивость и целеустремленность.

	<p>- Воспитывается самостоятельность и ответственность за собственное здоровье.</p> <p>- Формируется привычка к регулярным занятиям спортом, что способствует укреплению здоровья и повышению жизненного тонуса.</p> <p>- Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности, отказу от вредных привычек и ведению трезвого образа жизни</p>
--	--

Эти результаты помогут подросткам не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, способствуя их всестороннему развитию.

### **Условия реализации:**

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 8 до 17 лет, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 3 года.

Уровень освоения программы: общекультурный - развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

### **Планируемый результат:**

На этом этапе обучения, обучающиеся будут знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоят базовые и изолирующие упражнения, умеют обеспечивать страховку партнера, понимают индивидуальные особенности своего организма, умеют дозировать физическую нагрузку в зависимости от психо-эмоционального состояния, приобщаться к здоровому образу жизни.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 8-10 человек

2 год обучения – 8-10 человек

Формы и режим занятий:

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие

- комбинированное занятие
- соревнование.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. В водной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к воспитанникам. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- соревнования

- тестирование
- анализ.

### Учебно-тематический план на первый учебный год

№	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2	1,5	0,5	Беседа. Инструктаж. Практическая работа.
2.	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа
3.	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
4.	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
5.	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
6.	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
7.	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
8.	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
9.	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
10.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
11.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа

12.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
13.	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
14.	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
15.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
16.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
17.	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
18.	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа.
19.	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
20.	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
21.	Правила подбора веса штанги и гантелей.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
22.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
23.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
24.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
25.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
26.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2	0,5	1,5	Индивидуальная работа.
27.	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.

28.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
29.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
30.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
31.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
32.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
33.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2	1	1	Беседа. Практическая работа.
34.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2	1	1	Беседа. Практическая работа.
35.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
36.	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
37.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	Беседа. Практическая работа.
38.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
39.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
40.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа

41.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
42.	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
43.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
44.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
45.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
46.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
47.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
48.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
49.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
50.	Правила построения тренировки с неопределённым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
51.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
52.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
53.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
54.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
55.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
56.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.

57.	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
58.	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
59.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
60.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
61.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
62.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
63.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
64.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Индивидуальная работа.
65.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
66.	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
67.	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
68.	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
69.	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
70.	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2	-	2	Практическая работа.
71.	Контроль физической подготовленности: Становая тяга,	2	-	2	Практическая работа.

	(1 раз максимальный вес), планка(пресс).				
72.	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2	-	2	Практическая работа.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

## Содержание программы 1 года обучени

### 1. Теоретическая подготовка.

Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

### 2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.
- биомеханические закономерности движений.
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.
- основные принципы построения тренировки.

### 3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для брюшного пресса
- упражнения для мышц ног

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-педагог атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

## Учебно-тематический план на второй учебный год

№	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2	1,5	0,5	Беседа. Инструктаж. Практическая работа.
2.	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа
3.	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
4.	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
5.	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
6.	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
7.	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
8.	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
9.	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
10.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
11.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
12.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа

13.	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузоблочных устройствах.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
14.	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
15.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
16.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
17.	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
18.	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа.
19.	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
20.	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
21.	Правила подбора веса штанги и гантелей.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
22.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
23.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
24.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
25.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
26.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2	0,5	1,5	Индивидуальная работа.
27.	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
28.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.

29.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
30.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
31.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
32.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
33.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2	1	1	Беседа. Практическая работа.
34.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2	1	1	Беседа. Практическая работа.
35.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
36.	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
37.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	Беседа. Практическая работа.
38.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
39.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
40.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2	1,5	0,5	Беседа. Практическая работа.
41.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.

42.	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
43.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
44.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
45.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
46.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
47.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
48.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
49.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
50.	Правила построения тренировки с неопределяемым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа
51.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
52.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
53.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
54.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
55.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
56.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
57.	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.

58.	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
59.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
60.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
61.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
62.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
63.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
64.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Индивидуальная работа.
65.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
66.	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
67.	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
68.	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
69.	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2	0,5	1,5	Беседа. Практическая работа.
70.	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2	-	2	Практическая работа.

71.	Контроль физической подготовленности: Становая тяга, (1 раз максимальный вес), планка(пресс).	2	-	2	Практическая работа.
72.	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2	-	2	Практическая работа.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

## Содержание изучаемого курса

### 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

### 2. Основные принципы построения тренировки

Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика: ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

### 3. Система постепенного увеличения отягощений

Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика: Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

### 4. Система построения круговой тренировки

Теория: Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.

### 5. Система предельных отягощений.

Теория: Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений.

Практика: Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой.

Обеспечение страховки и само-страховки.

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика: Показательные выступления.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в атлетическую гимнастику	2	1	1	Тестирование знаний
2	Основы спортивной гигиены	2	1	1	Тестирование знаний
3	Правильное питание для спортсменов	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
4	Разминка и заминка: важность	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Основные упражнения на тренажерах	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Техника выполнения базовых упражнений	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	Развитие силы: упражнения с собственным весом	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Развитие выносливости: кардионагрузки	2	0,5	1,5	Наблюдение
9	Основы координации движений	2	0,5	1,5	Наблюдение
10	Гибкость: важность и упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение
11	Основы работы с тренажерами	2	0,5	1,5	Наблюдение
12	Постановка целей в тренировках	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
13	Психология спорта: мотивация	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
14	Основы безопасности в тренажерном зале	2	0,5	1,5	Тестирование знаний

15	Упражнения для укрепления спины	2	0,5	1,5	Наблюдение
16	Упражнения для укрепления ног	2	0,5	1,5	Наблюдение
17	Упражнения для укрепления рук	2	0,5	1,5	Наблюдение
18	Основы растяжки: техники и упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение
19	Введение в силовые тренировки	2	0,5	1,5	Наблюдение
20	Принципы периодизации тренировок	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
21	Упражнения на развитие мышечной массы	2	0,5	1,5	Наблюдение
22	Основы функционального тренинга	2	0,5	1,5	Наблюдение
23	Упражнения для развития ловкости	2	0,5	1,5	Наблюдение
24	Введение в командные виды спорта	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
25	Упражнения для развития баланса	2	0,5	1,5	Наблюдение
26	Основы спортивной этики	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
27	Упражнения для улучшения осанки	2	0,5	1,5	Наблюдение
28	Введение в соревнования по атлетической гимнастике	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
29	Упражнения для развития дыхательной системы	2	0,5	1,5	Наблюдение
30	Основы спортивного травматизма	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
31	Упражнения для восстановления после тренировки	2	0,5	1,5	Наблюдение
32	Введение в спортивные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение
33	Упражнения для развития скорости	2	0,5	1,5	Наблюдение

34	Основы работы в команде	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
35	Упражнения для развития гибкости рук	2	0,5	1,5	Наблюдение
36	Основы спортивного питания	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
37	Упражнения для развития мышечной выносливости	2	0,5	1,5	Наблюдение
38	Введение в кроссфит	2	0,5	1,5	Наблюдение
39	Упражнения для развития силы хвата	2	0,5	1,5	Наблюдение
40	Основы спортивного менеджмента	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
41	Упражнения для развития общей физической подготовки	2	0,5	1,5	Наблюдение
42	Введение в йогу для спортсменов	2	0,5	1,5	Наблюдение
43	Упражнения для развития мышечной координации	2	0,5	1,5	Наблюдение
44	Основы спортивной реабилитации	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
45	Упражнения для развития выносливости ног	2	0,5	1,5	Наблюдение
46	Введение в тайм-менеджмент для спортсменов	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
47	Упражнения для развития силы ног	2	0,5	1,5	Наблюдение
48	Основы спортивной физиологии	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
49	Упражнения для развития общей гибкости	2	0,5	1,5	Наблюдение
50	Введение в спортивные соревнования	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
51	Упражнения для развития силы спины	2	0,5	1,5	Наблюдение

52	Основы спортивной этики	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
53	Упражнения для развития общей координации	2	0,5	1,5	Наблюдение
54	Введение в спортивные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение
55	Упражнения для развития силы рук	2	0,5	1,5	Наблюдение
56	Основы спортивного питания	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
57	Упражнения для развития силы хвата	2	0,5	1,5	Наблюдение
58	Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.	2	1	1	Устный опрос
59	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье	2	1	1	Устный опрос
60	Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального состояния	2	1	1	Устный опрос
61	Упражнения для развития общей физической подготовки	2	0,5	1,5	Наблюдение
62	Введение в йогу для спортсменов	2	0,5	1,5	Наблюдение
63	Упражнения для развития мышечной координации	2	0,5	1,5	Наблюдение
64	Основы спортивной реабилитации	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
65	Упражнения для развития выносливости ног	2	0,5	1,5	Наблюдение
66	Введение в тайм-менеджмент для спортсменов	2	0,5	1,5	Тестирование знаний

67	Упражнения для развития силы ног	2	0,5	1,5	Наблюдение
68	Основы спортивной физиологии	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
69	Упражнения для развития общей гибкости	2	0,5	1,5	Наблюдение
70	Введение в спортивные соревнования	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
71	Упражнения для развития силы спины	2	0,5	1,5	Наблюдение
72	Итоговое занятие: подведение итогов	2	0,5	1,5	Тестирование знаний
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>38,5</b>	<b>105,5</b>	

#### Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

- 1 Обзор атлетической гимнастики, её история, цели и задачи. Знакомство с основными терминами и понятиями.
- 2 Правила личной гигиены спортсмена, важность чистоты и здоровья, профилактика заболеваний.
- 3 Основы спортивного питания, макро- и микроэлементы, режим питания, важность гидратации.
- 4 Значение разминки и заминки, примеры упражнений, как они помогают предотвратить травмы.
- 5 Знакомство с различными тренажерами, их назначение и основные упражнения для каждой группы мышц.
- 6 Правильная техника выполнения основных упражнений, предотвращение травм, демонстрация и практика.
- 7 Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, примеры и техника выполнения.
- 8 Введение в кардионагрузки, их значение для здоровья, примеры упражнений и режим тренировок.
- 9 Упражнения для развития координации, важность координации в спорте и повседневной жизни.
- 10 Значение гибкости, основные упражнения для её развития, техники растяжки.
- 11 Правила работы с тренажерами, безопасность, настройка оборудования под себя.
- 12 Как правильно ставить цели, SMART-метод, планирование тренировок.
- 13 Важность мотивации в спорте, методы повышения мотивации, работа с внутренними барьерами.

- 14 Правила безопасности, предотвращение травм, как правильно обращаться с оборудованием.
- 15 Упражнения для укрепления мышц спины, их значение для осанки и здоровья.
- 16 Упражнения для развития силы и выносливости ног, их значение для общей физической подготовки.
- 17 Упражнения для развития силы рук, их значение для выполнения различных спортивных задач.
- 18 Техники растяжки, важность растяжки для гибкости и предотвращения травм.
- 19 Основы силовых тренировок, их значение для развития мышечной массы и силы.
- 20 Основы периодизации, как планировать тренировки для достижения максимальных результатов.
- 21 Упражнения для увеличения мышечной массы, принципы прогрессии и нагрузки.
- 22 Что такое функциональный тренинг, его преимущества, примеры упражнений.
- 23 Упражнения для развития ловкости, их значение в спорте и повседневной жизни.
- 24 Основы командных видов спорта, их правила, преимущества командной работы.
- 25 Упражнения для улучшения баланса, их значение для координации и предотвращения травм.
- 26 Принципы спортивной этики, честная игра, уважение к соперникам и судье.
- 27 Упражнения для коррекции осанки, их значение для здоровья и физической активности.
- 28 Основы соревнований, правила, подготовка к соревнованиям, психология выступления.
- 29 Упражнения для улучшения дыхательной функции, их значение для выносливости.
- 30 Виды травм, их профилактика, первая помощь при травмах.
- 31 Упражнения для восстановления, их значение для предотвращения переутомления.
- 32 Основы спортивных игр, правила, командная работа и взаимодействие.
- 33 Упражнения для увеличения скорости, их значение в различных видах спорта.
- 34 Принципы командной работы, как эффективно взаимодействовать с командой.
- 35 Упражнения для улучшения гибкости рук, их значение для выполнения спортивных задач.
- 36 Принципы спортивного питания, важность сбалансированного рациона для спортсменов.
- 37 Упражнения для увеличения мышечной выносливости, их значение для долгих тренировок.
- 38 Основы кроссфита, его преимущества, примеры тренировок.
- 39 Упражнения для укрепления хвата, их значение для выполнения различных упражнений.
- 40 Принципы управления в спорте, организация тренировок и соревнований.
- 41 Комплексные упражнения для общей физической подготовки, их значение для здоровья.
- 42 Основы йоги, её преимущества для спортсменов, примеры упражнений.
- 43 Упражнения для улучшения координации, их значение для выполнения спортивных задач.
- 44 Принципы реабилитации после травм, методы восстановления.
- 45 Упражнения для увеличения выносливости ног, их значение для спортивных достижений.
- 46 Принципы тайм-менеджмента, как эффективно планировать время для тренировок и отдыха.
- 47 Упражнения для увеличения силы ног, их значение для общей физической подготовки.
- 48 Принципы физиологии в спорте, как тело реагирует на физическую нагрузку.
- 49 Упражнения для улучшения общей гибкости, их значение для здоровья и физической активности.
- 50 Подготовка к соревнованиям, правила, психология выступления.
- 51 Упражнения для укрепления спины, их значение для осанки и здоровья.

- 52 Принципы честной игры, уважение к соперникам и судье.
- 53 Упражнения для улучшения координации, их значение для выполнения спортивных задач.
- 54 Основы спортивных игр, правила, командная работа и взаимодействие.
- 55 Упражнения для увеличения силы рук, их значение для выполнения различных спортивных задач.
- 56 Принципы спортивного питания, важность сбалансированного рациона для спортсменов.
- 57 Упражнения для увеличения мышечной выносливости, их значение для долгих тренировок.
- 58 Основы кроссфита, его преимущества, примеры тренировок.
- 59 Упражнения для укрепления хвата, их значение для выполнения различных упражнений.
- 60 Принципы управления в спорте, организация тренировок и соревнований.
  
- 61 Физическая активность: важность физической активности для здоровья, различные виды физической активности, регулярность занятий и интенсивность нагрузки, примеры физических упражнений и их польза для здоровья. Правильное питание: значение правильного питания для здоровья, основные принципы здорового питания, баланс белков, жиров и углеводов, витамины и минералы, пищевые добавки и примерное меню. Гигиена: значение гигиены для здоровья, правила личной гигиены, водные процедуры, гигиена сна и отдыха, правила гигиены в общественных местах.
- 62 Понятие «привычка» и её роль в жизни человека. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики. Укрепление иммунитета: организм защищён от разрушительных последствий приёма алкоголя, таких как отравления, заболевания сердца, инсульты, проблемы с печенью и пищеварением.
- 63 Снижение риска заболеваний: отказ от алкоголя сокращает вероятность возникновения рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки. Улучшение эмоционального состояния: трезвый образ жизни способствует предотвращению неловких ситуаций, освобождению от алкогольной зависимости, улучшению производительности мозга и повышению производительности труда. Опасность и последствия. Давление сверстников и механизмы сопротивления. Развитие критического мышления и способности принимать осознанные решения. Здоровый образ жизни и ответственность за своё здоровье.
- 64 Комплексные упражнения для общей физической подготовки, их значение для здоровья.
- 65 Основы йоги, её преимущества для спортсменов, примеры упражнений.
- 66 Упражнения для улучшения координации, их значение для выполнения спортивных задач.
- 67 Принципы реабилитации после травм, методы восстановления.
- 68 Упражнения для увеличения выносливости ног, их значение для спортивных достижений.
- 69 Принципы тайм-менеджмента, как эффективно планировать время для тренировок и отдыха.
- 70 Упражнения для увеличения силы ног, их значение для общей физической подготовки.
- 71 Принципы физиологии в спорте, как тело реагирует на физическую нагрузку.
  
- 72 Практические занятия, направленные на развитие гибкости, включая статические и динамические растяжки, а также упражнения на подвижность суставов. Обсуждение гибкости для предотвращения травм.
- 73

74 Обзор различных видов спортивных соревнований, правила участия, подготовка к соревнованиям, этика и спортивное поведение. Тестирование знаний о правилах и основах соревнований.

75 Практические занятия, направленные на укрепление мышц спины, включая упражнения с собственным весом и с использованием тренажеров. Обсуждение важности силы спины для общей физической подготовки.

Обсуждение достижений участников за курс занятий, анализ прогресса, обратная связь от тренера и участников. Тестирование знаний по всем пройденным темам, подведение итогов и планирование дальнейших шагов.

### **Необходимый инвентарь для проведения секции**

#### **«Атлетическая гимнастика»**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки

#### **Список литературы:**

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
5. Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

7. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
8. Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
10. Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 № 846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
11. Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
12. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
13. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
14. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
15. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
16. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
17. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136с.

Дополнительная литература:

1. 1.Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
2. Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
3. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
4. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
5. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.

## Берпи

**Бёрпи (бурпи, burpee)** – упражнение из дисциплины кроссфит, которое предполагает выполнение за один цикл/сессию сразу нескольких движений из различных позиций. Таким образом атлет разом прорабатывает все тело и затрачивает большое количество энергии в единицу времени. Вообще стоит сказать, что кроссфит-тренировки славятся своей интенсивностью, выматыванием и степенью загрузки

организма. В среднем за 10 минут проворачивается колоссальный объем работы, где в качестве снаряда выступает собственное тело.

Именно это упражнение в 1940 годах использовали военные Америки в качестве фитнес-тестов мужчин для службы в армии. Если новобранцу удавалось за 1 минуту выполнить около 40 бёрпи (упрощенный вариант без прыжка вверх), то считалось, что он находится в отличной форме.

Изобретателем этого упражнения считается физиолог Royal H. Виррее, который в 1939 году взял 4 движения, объединил их в одно и тем самым получил одно сборное, назвав его в честь себя любимого — бёрпи. Со временем упражнение эволюционировало, усложнялось (вместо 4 движений стало 6), и на данный момент мы знаем его таким, какое оно есть.

## Мышечный атлас

**Берпи** – многосуставное упражнение, которое вовлекает в работу сразу несколько мышечных групп. Наиболее загруженными мышцами являются ноги (бицепс бедра, ягодичные и икры), также нагрузка ложится на грудные, трицепс и плечи. Практически нет таких мышц, которые бы не затрагивало бёрпи.

Вот какие движения выполняют мышечные группы:

### Динамические:

- бедро – сгибание/разгибание;
- колено – разгибание;
- лодыжка – подошвенное сгибание;
- позвоночник – сгибание/разгибание;
- плечи – поперечное сгибание/разгибание;
- локти – разгибание.

### Статические:

- лопатка/ключица – протракция (движение конечности вперед).

## Преимущества

- укрепление мышц всего тела;
- развитие силы мышц кора – 29 мышечных пар, расположенные в области таза, живота и нижней части спины образуют ядро, необходимое для поддержания баланса тела человека;
- сжигание большого количества калорий во время выполнения упражнения;
- ускорение метаболизма на весь день;
- развитие силовых и скоростных качеств атлета;
- развитие гибкости;
- развитие координации/баланса и выносливости;
- “прокачивание” сердечно-сосудистой системы, улучшение работы сердца и легких;
- возможность выполнять в любом месте без наличия специального инвентаря.

## Техника выполнения

Упражнение относится к классу технически-сложных, координационных и поэтому требует четкого соблюдения инструкций. Пошагово техника выполнения представляет собой следующую картину.

1. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Это Ваша исходная позиция.
2. Из положения стоя перейдите в положение приседа с руками на полу.
3. Уприте свои руки жестко в пол и вытяните ноги назад в одном быстром движении, приняв тем самым упор лежа (позиция планки).
4. Выполните отжимание от пола, вновь вернувшись в позицию планки.
5. Подтяните ноги вместе с корпусом к рукам и мощным толчком выпрыгните вверх, поднимая руки прямо над головой. Повторите заданное количество раз.



## Тонкости и секреты

Чтобы выжать из упражнения максимум, необходимо соблюдать следующие советы:

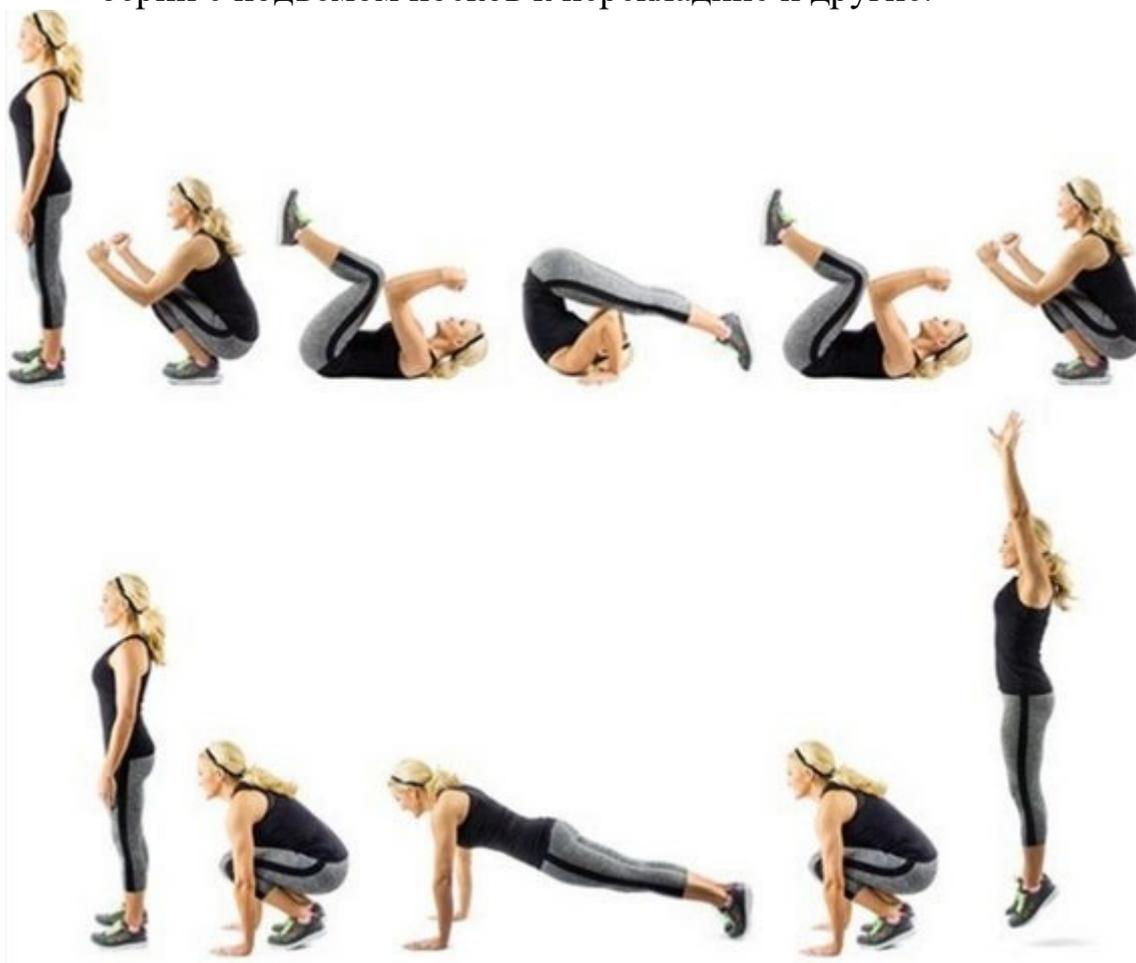
- если Вы пока физически не можете осилить в быстром темпе полный цикл упражнения, то выполняйте укороченный вариант, например, без прыжка вверх;
- выпрыгивать вверх нужно максимально высоко;
- выполняйте бурпи без отдыха между каждым движением в режиме суперсета друг за другом;
- проводите короткие сессии по 1-1,5 минуты, стараясь уложить как можно большее количество раз за отведенное время;
- дышите правильно: опускание — вдох, отжимание — выдох, подъем — вдох, прыжок вверх — выдох;

- для лучшего разгона метаболизма выполняйте бурпи с утра;
- сочетайте силовые тренировки с сердечно-сосудистыми упражнениями для развития 2-х качеств одновременно.

## Вариации

Помимо классических бурпи можно выполнять различные разновидности этого упражнения:

- бёрпи с выходом на кольцах;
- бёрпи с запрыгиванием на коробку;
- бёрпи с подтягиванием;
- бёрпи с подъемом носков к перекладине и другие.



## Результаты исследования

В своем исследовании за 2014 год ученые из Department of Health and Exercise Science (Нью Джерси) отобрали 13 взрослых мужчин и заставили

их в разные дни выполнять 13 разноплановых упражнений. Целью исследования было выявление тех из них, которые оказывали наилучшие одновременные эффекты на развитие силы атлета и уменьшение уровня его жировых отложений. Результаты исследований были занесены в протоколы.

Как говорят протоколы исследований, расход энергии и, таким образом, потребление кислорода в митохондриях субъектов был намного больше в упражнениях волны с канатами ( $24.6 \pm 2.6 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ) и бурпи ( $22.9 \pm 2.1 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ). Упражнения со свободными весами показали довольно посредственные результаты, в частности, приседания — ( $19,6 \pm 1,8 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{мин}^{-1}$ ), становая тяга ( $18,9 \pm 3,0 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{мин}^{-1}$ ), выпады ( $17,3 \pm 2,6 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{мин}^{-1}$ ). Другими словами, расход энергии в силовых упражнениях был довольно посредственным (в сравнении с бурпи и канатами).

Вывод : силовые тренировки это хорошо, но наиболее эффективным способом повышенного расхода калорий является комбинирование их с кроссфит-упражнениями, как-то волны с канатами и бурпи. Кроме того, в связке эти упражнения дают хороший “сушильный” эффект.

### **Бурпи vs интервальная езда на велосипеде. Какое кардио лучше? Результаты исследования.**

Исследование, опубликованное в журнале Strength and Conditioning Research, ставило своей целью выявить, какое упражнение из 2-х рассматриваемых является лучшим с точки зрения сжигания жира. Результаты оказались схожими по таким параметрам, как максимальный расход кислорода ( $\text{VO}_2 \text{ max}$ ) и темпы работы сердца (ЧСС). Основное различие заключалось лишь в контрольных значениях молочной кислоты, которые были значительно выше при езде на велосипеде. Это говорит о том, что бурпи можно использовать дольше (в течение большего времени), несмотря на то аналогичный сердечно-сосудистый эффект с ездой на велосипеде.

Вывод: езда на велосипеде и бег для многих являются нелюбимыми видами аэробной активности и, если это Ваш случай, то Вы можете их заменить на бурпи.

Лист согласования к документу № 7 от 29.01.2025  
Инициатор согласования: Багаутдинов Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 29.01.2025 11:15

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багаутдинов Н.А.		 Подписано 29.01.2025 - 11:15	-