

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан».

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Директор МБУ ДО «Центр творчества
ЗМР РТ» И.В. Фесенко
от «14» _____ 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по атлетической гимнастике (фитнесу)**

Возраст обучающихся 14-17 лет

Срок обучения 2 года.

Автор-составитель:
Шнитко Николай Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2017

1. Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности, создана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», концепции развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 № 1626-р, плана мероприятий на 2015-2020 по реализации Концепции развития дополнительного образования детей от 24.04.2015 г. № 729-р, приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008, СанПина 2.4.4.31721 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОУ ДОД от 4.07.2014 г. № 41».

Программа актуальна в век научно-технического прогресса, автоматизации, робототехники, компьютеризации, когда доля физического труда сводится к нулю, а гипокинезия порождает целый ряд различных заболеваний.

Своевременна, так как детям уже со школьной скамьи нужно прививать любовь к физическим упражнениям, спорту, к ведению здорового образа жизни, как слагаемых здоровья подрастающего поколения.

Современна. Заниматься спортом, посещать бассейны, тренажёрные залы, теннисные корты, игровые площадки, катки и т.д. входит в моду. Каждый человек хочет иметь красивую фигуру, быть хорошо физически развитым. Молодой человек, который не поддерживает свой физический уровень, имеет отвисающий живот, дряблую фигуру, считается сегодня не культурным, не современным.

Адресуется юношам и девушкам в возрасте 14-17 лет, основной медицинской группы как отстающим в своём физическом развитии, так и всем желающим повысить этот уровень. Может быть рекомендована и взрослым.

Отличительная особенность - подготовка занимающихся к сдаче нормативов в силовых видах комплекса ГТО.

Её объём - 360 часов на весь 2-х летний период обучения. Из них: первый год обучения - 144 часа, второй - 216 часов.

Формы проведения - тренировочные занятия под руководством преподавателя. Количество тренировок в неделю и их продолжительность следующая:

Первый год обучения – 2 тренировки в неделю по 2 часа (4час. в неделю)

Второй год обучения – 3 тренировки в неделю по 2 часа (6час. в неделю)

2. Цель и задачи

Целью занятий является гармоничное развитие мышц, их силовых качеств, укрепление связок и суставов, сердечно-сосудистой и

дыхательной систем для более успешной реализации личности в трудовой деятельности, сдачи норм комплекса ГТО, службы в В.С., в спорте, а также комфортного самочувствия в современных условиях гиподинамии.

Задачи:

Образовательная. Приобретать основы теоретических и методических знаний при занятиях с отягощениями и руководствоваться ими при самостоятельных тренировках.

Развивающая. Формировать осознанную потребность к своему физическому развитию и самосовершенствованию, ведению здорового образа жизни.

Воспитательная. Воспитывать нравственные, физические, морально-волевые, психологические и других качества, как компоненты развития личности.

3. Содержание

Программа включает в себя теоретический, практический и контрольный материалы.

Теоретический материал обеспечивает необходимый уровень знаний в области анатомии и физиологии, гигиены, питания, здорового образа жизни, принципах и методах тренировки.

Практический материал - это тренировочные комплексы, выполняемые на занятиях, техника выполнения упражнений, дыхание.

Контрольный материал - нормативная база (нормы комплекса ГТО, разрядные нормативы пауэрлифтинга, учебные нормативы и др.), позволяющая оценить уровень физического развития. Проводится по 5-ти бальной системе в виде контрольных испытаний (тестирования) в силовых упражнениях, что позволяет проследить динамику роста силовых качеств, три раза в учебном году:

Входная аттестация - в октябре

Промежуточная - в январе

Итоговая - в апреле.

Поскольку уровень физического развития зависит и от стажа регулярных занятий, предусматривается три уровня развития:

1. **Стартовый** (1-ый год обучения). Обучающийся должен знать составляющие здорового образа жизни, основные мышцы человека и их функции, принцип дыхания при выполнении упражнений, методах страховки, безопасности и предупреждения травм на занятиях. Владеть рациональной техникой выполнения упражнений. Выполнять нормативы в силовых упражнениях для первого года обучения. (См. приложение 1, 2)
2. **Базовый** (2-ой год обучения). Знания: Терминология. Силовые виды спорта. Роль питания, сна. Белки, жиры, углеводы, витамины. Их суточная потребность и продукты, их содержащие. Принципы спортивной тренировки. Правила выполнения классических упражнений.

Выполнение нормативов в силовых упражнениях для второго года обучения. (Прилож. 1, 2)

3. **Продвинутый** (2-ой год обучения). Знания: Методы развития силы. Режимы мышечной работы. Ингредиенты спортивного питания. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Выполнение нормативов в силовых упражнениях для второго года обучения. Выполнение 3 спортивного разряда по пауэрлифтингу. (Прилож. 1-3)

Все занимающиеся должны знать нормативы комплекса ГТО в своих возрастных группах и выполнять их. (Приложение 4)

Обучающиеся , после 2 лет занятий, успешно прошедшие (на “ хорошо “ и “отлично“) итоговую аттестацию получают удостоверения , соответствующего уровня. За лучшие результаты, при сдаче контрольных нормативов на итоговой аттестации вручаются отличительные знаки , установленного образца (см. приложение 5, 6).

4. Врачебный контроль и меры безопасности

Врачебный контроль занимающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на самих занимающихся и их родителей.

Медицинское обследование проводится в начале тренировочного процесса, а также перед спортивными соревнованиями, после заболевания или длительных перерывов в занятиях.

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются лица основной медицинской группы, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинское обследование и допущенные врачом .

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ.

- 1.Наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви.
- 2.Строгое соблюдение дисциплины, правил техники безопасности и предупреждения травм во время занятий.
- 3.Соблюдение мер противопожарной и электробезопасности.
- 4.Соблюдение мер антитеррорестической бдительности.
- 5.Знание путей эвакуации при возникновении чрезвычайной ситуации
- 6.Регулярное посещение занятий и ведение здорового образа жизни.
- 7.Медицинский контроль и самоконтроль во всём тренировочном процессе.

5. Теоретический материал

- 1.Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 2.Комплекс ГТО. Ступени комплекса. Нормативы (в своих возрастных группах).

3. Краткая историческая справка о зарождении и развитии занятий с тяжестями в России. Основные направления (тяжёлая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг). Фитнес, его определение.

4. Основные сведения о строении и функциях организма человека:

Костный скелет.

Мышечная система.

Органы кровообращения.

Органы дыхания.

Органы пищеварения.

Нервная система.

Эндокринная система.

5. Основные мышечные группы. Их функции при сокращении:

Грудино-ключично-сосцевидная мышца. (Упражнения)

Дельтовидная мышца. (Упражнения)

Большая грудная мышца. (Упражнения)

Двуглавая мышца (бицепс). (Упражнения)

Трёхглавая мышца (трицепс). (Упражнения)

Плечелучевая мышца. (Упражнения)

Трапециевидная мышца. (Упражнения)

Передняя зубчатая мышца. (Упражнения)

Мышцы брюшного пресса (прямая, косая). (Упражнения)

Четырёхглавая мышца бедра. (Упражнения)

Двуглавая мышца бедра. (Упражнения)

Икроножная мышца. (Упражнения)

Ягодичная мышца. (Упражнения)

Широчайшая мышца спины. (Упражнения)

Длинные мышцы спины. (Упражнения).

6. Основные принципы спортивной тренировки.

7. Режимы мышечной работы.

8. Методы развития мышечной силы.

9. Механизм “накачки”.

10. Принцип дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

11. Питание атлета. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Продукты, их содержащие и суточная потребность.

12. Средства реабилитации. Спортивный массаж. (противопоказания, приёмы).

Примечание. Теоретический материал даётся на первых занятиях подготовительного курса в рабочем порядке во время тренировочных занятий и отдельно не учитывается.

6. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовительный курс	32	1	32	Тестирование Тестирование Тестирование
2	Основной курс	48	-	48	
3	Курс раздельной тренировки	64	-	64	
	ИТОГО:	144	1	144	

7. Календарный учебный график Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время провед. занятия	Форма занятия	Кол. час.	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1	Сентябрь Октябрь	Вт.чт .с 1.09- 25.10	17-20	тренировки	32	Подгот. курс	Трен.зал	Наблюдение
2	Октябрь- Январь	Вт.чт. с 27.10- 24.01	17-20	тренировки	48	Основной курс	Трен.зал	Наблюдение
3	Январь- Май	Вт.чт.с 26.01- 23.05	17-20	тренировки	64	Курс раздельн. трен-ки	Трен.зал	Наблюдение

ПРИМЕЧАНИЕ. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ: ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ.

8. Календарно-тематический план по атлетической гимнастике Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	по плану	фактически
1	<p style="text-align: center;">РАЗВИТИЕ МЫШЦ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС</p> <p>Теория. Общие требования соблюдения мер безопасности и предупреждения травм при занятиях в тренажёрном зале. Методы страховки. Здоровый образ жизни и его составляющие. Атлетическая гимнастика - определение. Основные сведения о строении и функциях организма человека : костный скелет, мышечная система, органы кровообращения , органы дыхания, органы пищеварения, нервная система, эндокринная система. Мышцы и их функции при сокращении. Принцип дыхания.</p>	32		32	1.09-25.10 (вт.чт.)	
	<p>КОМПЛЕКС ПЕРВОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим шт. лёжа на горизонтальной скамье 2x15</p> <p>2.Жим ногами на тренажёре 2x20</p> <p>3.Гиперэкстензия 2x12</p> <p>4.Тяга к груди с верхнего блока тренажёра сидя 2x15</p> <p>5.Подъёмы шт. на бицепсы 2x15</p> <p>6.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x15</p> <p>7.Жим книзу на тренажёре 2x15</p> <p>8.Подёмы на носки стоп с гантелями в руках 2x15</p>	16	1	16	1.09-27.09	

2	<p>9.Подъёмы туловища на “римском стуле” 2x15 Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p> <p>КОМПЛЕКС ДЛЯ ВТОРОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Приседания со штангой на плечах 3x12 2.Жим шт. лёжа 3x12 3.Тяга становаая спиной 3x10 4.Горизонтальная тяга к поясу на тренажёре сидя 3x15 5.Подъёмы гантелей на бицепсы сидя попеременно 3x12</p> <p>6.Подъёмы штанги на трицепсы стоя 3x12 7.Подъёмы рук с гантелями в стороны-вверх стоя 3x12 8.Сгибания-разгибания кистей рук со штангой сидя 3x15 9.Подъёмы на носок стопы с гантелью в противоположной руке 3x15 10.Подъёмы коленей к груди в висе на перекладине 3x15 Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p> <p>ТЕСТИРОВАНИЕ</p> <p>ОСНОВНОЙ КУРС КОМПЛЕКС ПЕРВОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Подтягивания на перекл. 3x8 2.Присед. со шт. на плечах 10-8-8 + разведения-сведения рук с гантелями лёжа 15-15-15 3.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока трен. 15-12-12</p> <p>4.Жим гантелей лёжа на накл. доске 12-10-8 5.Становаая тяга штанги 10-8-6 6.Подъёмы на бицепсы с нагрузк. на тренажёре 12-10-8 7.Подъёмы шт. на триц. 12-10-8 8.Тяга шт. к</p>	16		16	29.09-25.10	
	ТЕСТИРОВАНИЕ	2		2	11.10	
	ОСНОВНОЙ КУРС КОМПЛЕКС ПЕРВОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ Разминка 7-10 мин.	48		48	27.10-24.01	
	1.Подтягивания на перекл. 3x8 2.Присед. со шт. на плечах 10-8-8 + разведения-сведения рук с гантелями лёжа 15-15-15 3.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока трен. 15-12-12	16		16	27.10-22.11	
	4.Жим гантелей лёжа на накл. доске 12-10-8 5.Становаая тяга штанги 10-8-6 6.Подъёмы на бицепсы с нагрузк. на тренажёре 12-10-8 7.Подъёмы шт. на триц. 12-10-8 8.Тяга шт. к					

3	<p>подбородку узким хватом 12-10-10 9.Тяга за голову с верх. Блока тренажёра сидя 16-14-12 10.Подъёмы ног на наклонной доске 3x15. Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дор. 4-6 мин Стретчинг.</p> <p>КОМПЛЕКС ДЛЯ 2-3 МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВКИ ОСНОВНОГО КУРСА</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим шт. лёжа широким хватом 10-8-6-6 2.Сведения согнутых рук на тренажёре 16-14-12 3.Жим ногами на тренажёре 18-16-16 4.Сгибания-разгибания рук в упоре сзади с отягощением на бёдрах 12-10-8 5.Подъёмы рук с гантелями вперёд-вверх 15-12-10 6.Наклоны тул. вперёд со шт. на плечах 12-10-8 7.Тяга к груди с верхнего блока тренаж. сидя 16-14-12 . 8.Подъёмы шт. на бицепсы узким хватом 12-10-8. 9.Сгибания кистей рук со шт. сидя 3x15 10.Подъёмы туловища на “римском” стуле 3x15 . Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p> <p>ТЕСТИРОВАНИЕ</p> <p>КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КОМПЛЕКС № 1 (ВТОРНИК)</p> <p>1.Приседания со шт. на плечах 2x10, 2x8, 2x6. 2.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x16,3x14 3.Подёмы на носки стоп с гантелями в руках 4x20 4.Подтягивания на перекладине хватом снизу 4x8</p>	32	32	24.11-24.01	
	ТЕСТИРОВАНИЕ	2	2	17.01	
	КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КОМПЛЕКС № 1 (ВТОРНИК)	64	64	26.01-23.05	
	1.Приседания со шт. на плечах 2x10, 2x8, 2x6. 2.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x16,3x14 3.Подёмы на носки стоп с гантелями в руках 4x20 4.Подтягивания на перекладине хватом снизу 4x8	32	32	26.01-23.03	

<p>5.Поочерёдные подьёмы на бицепсы с нагрузкой на тренажёре 2x12, 2x10.</p> <p>6.Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях 4x10</p> <p>7.Подьёмы рук с гантелями в стороны-вверх 4x12</p> <p>8.Наматывание шнура на палку 4x6</p> <p>Пробежка 400-800м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>					
<p>КОМПЛЕКС № 2 (ЧЕТВЕРГ)</p> <p>1.Жим шт. лёжа ср. хватом 2x10, 2x8, 2x6.</p> <p>2.Разведения-сведения рук с гантелями лёжа 3x15, 3x10.</p> <p>3.Тяга становаая 2x10,2x8.</p> <p>4.Поднимания плеч со шт. в опущ. руках 2x10, 2x8.</p> <p>5.Горизонтальная тяга на тренажёре 2x16, 3x12.</p> <p>6.Подьёмы тул. на римском стуле сотягощ. за головой 4x12.</p> <p>7.Подьёмы ног в упоре на брусьях 4x15.</p> <p>8.Наклоны тул. в стороны с отягощ. за головой 4x12.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 5-7мин. Стретчинг.</p>	32		32	26.01-23.03	
<p>КОМПЛЕКС № 3 (ВТОРНИК)</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим ногами на тренажёре 2x16, 2x14.</p> <p>2.Приседания в полож. выпада вперёд со шт. на плечах 2x12,2x10.</p> <p>3.Подьёмы на носки стоп со шт. на плечах 4x15</p> <p>4.Жим шт. стоя 2x10, 2x8.</p> <p>5.Подьёмы шт. на трицепсы 2x10,2x8.</p> <p>6.Подьёмы гантелей на бицепсы сидя (поочерёдно) 2x12, 2x10.</p> <p>7.Разведения рук с гантелями в стороны в полож. наклона тул. вперёд 2x12,2x10</p> <p>8.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x12,3x10.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 5-7 мин.</p>	32		32	28.03-23.05	

	<p>Стретчинг.</p> <p>КОМПЛЕКС № 4 (ЧЕТВЕРГ Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим гантелей лёжа на наклонной доске 2x12, 2x10.</p> <p>2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с отягощением на спине 2x12, 2x10.</p> <p>3.Сведения рук впереди (на уровне груди) с нагрузкой на тренажёре 2x16, 2x12.</p> <p>4.Тяга шт. к поясу в наклоне вперёд 2x12, 2x10.</p> <p>5.Гиперэкстензия 2x10, 2x8.</p> <p>6.Подъёмы плеч , с последующим соединением лопаток со шт. в опущенных руках 2x12, 2x10.</p> <p>7.Подъёмы ног на наклонной доске 2x16, 2x12.</p> <p>8.Наклоны тул. в стороны с гантелью в противоположной руке 2x16, 2x12.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 5-7 мин. Стретчинг.</p> <p>ТЕСТИРОВАНИЕ</p>	32		32	28.03-23.05	
		2		2	20.04	

Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовительный курс	24	1	24	Тестирование
2	Курс раздельной трен-ки	120		120	Тестирование
3	Силовой курс	72		72	Тестирование
	Итого :	216	1	216	

Календарный учебный график Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время пров.	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведен.	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09-30.09 (пн.ср.пт)	17-20	Трениров ки	24	Подготов Курс	Трен.зал	Наблюден
2	Октябр ь-март	3.10-1.03	17-20	Трениров ки	120	Курс раздельн. трен-ки	Трен.зал	Наблюден
3	Март- май	3.03-29.05	17-20	Трениров ки	72	Силовой курс	Трен.зал	Наблюден

ПРИМЕЧАНИЕ.
СРЕДА,

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ

**ДНИ: ПОНЕДЕЛЬНИК,
ПЯТНИЦА**

**Календарно – тематический план
Второй год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	по плану	фактич.
1	<p>РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС Теория. Силовые виды спорта. Терминология. Роль питания и сна. Белки, жиры, углеводы, витамины. Их суточная потребность. Принципы спортивной тренировки. Правила выполнения классических упражнений. Методы развития силы. Режимы мышечной работы. Средства реабилитации. Правила соревнований по пауэрлифтингу. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ. Разминка 7-10 мин. 1.Жим ногами на тренажёре 3x15 2.Подтягивания на перекладине 2x8 3.Гиперэкстензия 2x8 4.Горизонтальная тяга на тренажёре 3x15 5.Жим штанги лёжа 3x8 6. Сведения локтей на тренажёре 2x15 7.Поочерёдный жим гантелей стоя 3x10 8.Подъёмы рук с гантелями в стороны 2x15 9.Подъёмы шт. на бицепсы 3x10 10.Подъёмы тул. на римском стуле 2x15</p>	24	1	24	2.09 - 30.09	
			1		2.09	
2	<p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг. КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КОМПЛЕКС № 1 Разминка 7-10 мин. 1.Приседания в положении выпада вперёд со шт. на плечах 2x10, 2x8. 2.Сгибания ног (поочерёдно) с</p>	120		120	3.10- 1.03	
			60		60	

<p>нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>3.Подъёмы на носок стопы с гантелью в руке 3x15.</p> <p>4.Жим книзу на тренажёре поочерёдно левой и правой рукой 2x15, 2x12.</p> <p>5.Подъёмы шт. на трицепсы узким хватом 2x12, 2x10.</p> <p>6.Сгибания обеих рук с нагрузкой нижних блоков тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>7.Вертикальная тяга за голову с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>8.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x12, 2x10.</p> <p>9.Поочерёдное отведение руки (левой, правой) в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>10.Сгибания кистей рук со шт. сидя, предплечья – на бёдрах 4x15.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.</p>				
<p>КОМПЛЕКС № 2</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим шт. лёжа 2x10, 2x8.</p> <p>2.Сведения-разведения рук с гантелями лёжа 2x15, 2x12.</p> <p>3.Наклоны тул. вперёд со шт. на плечах 2x12, 2x10.</p> <p>4.Гиперэкстензия 4x10</p> <p>5.Диагональная тяга к поясу с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>6.Подъёмы плеч со шт. в опущенных руках 2x12, 2x10.</p> <p>7.Подъёмы туловища на наклонной доске 2x15, 2x12.</p> <p>8.Подтягивания коленей к груди в виси на перекладине 4x12</p> <p>9.Наклоны тул. в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x15.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p> <p>Примечание. Комплексы №1 и № 2 чередуются в недельном цикле.</p> <p>Тестирование</p>	60		60	3.10-14.12
	2		2	12.10

	<p>КОМПЛЕКС № 3</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Подтягивания на перекладине с отягощением на поясе 3x8</p> <p>2.Подъёмы на бицепсы с нагрузкой нижнего блока тренажёра поочередно левой и правой рукой 2x15, 2x12.</p> <p>3.Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе 3x8.</p> <p>4.Разгибания рук с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>5.Поочередные подъёмы руки (левой, правой) вперёд-вверх с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>6.Приседания со шт. на груди 2x8, 3x6.</p> <p>7.Жим ногами на тренажёре 2x20, 3x15.</p> <p>8.Подъёмы на носки стоп, стоя на подставке, пятки касаются пола 3x20 .</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6мин Стретчинг.</p>	60		60	16.12-1.03	
3	<p>КОМПЛЕКС № 4</p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с отягощением на спине 2x15, 2x12.</p> <p>2.Сведения согнутых рук на тренажёре 2x15, 2x12.</p> <p>3.Пуловер 2x15, 2x12.</p> <p>4.Тяга спиной, широким хватом 2x10, 2x8.</p> <p>5.Горизонтальная тяга на тренажёре 2x15, 2x12.</p> <p>6.Повороты туловища со шт. на плечах в положении наклона вперёд 2x15, 2x12.</p> <p>7.Подъёмы тул. из положения лёжа на спине горизонтально с отягощением за головой 3x15.</p> <p>8.Подъёмы ног лёжа на наклонной доске 3x15.</p> <p>9.Вертикальные и скрестные движения ногами в положении</p>	60		60	16.12-1.03	

<p>сидя, упор руками сзади 3х(20+20). Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг. Примечание. Комплексы №3 и № 4 чередуются в недельном цикле.</p> <p>Тестирование</p>	2		2	11.01	
<p>СИЛОВОЙ КУРС</p> <p>Разминка 7-10 мин. 1.Жим штанги стоя 2.Подъёмы штанги на бицепсы 3.Взятие штанги на грудь 4.Жим шт. лёжа средним хватом 5.Приседания со шт. на плечах 6.Наклоны вперёд со шт. на плечах</p> <p>ВАРИАНТЫ НАГРУЗОК: ПН.60/8, 75/6,80/5,85/4,90/3X2 СР.60/8,75/6X3,80/5X2 ПТ.60/8,95/2,90/3,85/4,80/5X2</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>	72		72	3.03-29.05	
<p>Тестирование</p>	2		2	21.04	
ИТОГО:	216	1	216		

9. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим тренажёрный зал со следующим оборудованием и инвентарём :

- 1.Многофункциональный спаренный тренажёр верхних и нижних блоков.
- 2.Тренажёр для вертикальной тяги с верхнего блока сидя.
- 3.Тренажёр для горизонтальной тяги с нижнего блока сидя.
- 4.Тренажёр для развития грудных мышц сидя (“ бабочка “)
- 5.Тренажёр для жима ногами сидя.
- 6.”Римский стул”.
- 7.Универсальная скамья.
- 8.Стойка для жима лёжа.
- 9.Стойка для штанги.
- 10.Перекладина.
- 11.Брусья.
- 12.Наклонная доска.

13. Штанги с набором дисков от 1,25 до 25 кг.
14. Гантели (пары) весом от 2,5 до 25 кг.
15. Подставка для гантелей.
16. Подставка для дисков штанг.
17. Подставка для грифов штанг.
18. Беговая дорожка.

10. Планируемые результаты

При условии регулярных занятий, правильной дозировки нагрузок, соблюдения спортивного режима, полноценного питания и сна, происходят позитивные изменения в организме оздоровительного характера : Улучшается тканевое питание, снимаются застойные явления, уменьшается жировая прослойка , происходит прирост мышечной массы и силы. Также повышается общая выносливость и укрепляется нервная система.

Всё это даёт основания полагать , что два года тренировок позволят значительно повысить силовой уровень занимающихся (следствие ответной реакции организма на нагрузки с отягощением) , успешно сдать нормы комплекса ГТО, выполнить спортивный разряд по пауэрлифтингу. Вместе с тем , занимающиеся приобретут необходимые теоретические и методические знания, воспитают в себе физические, психологические, морально-волевые и нравственные качества. Ну, а самое главное – выработают потребность в регулярных занятиях и ведении здорового образа жизни.

11. Литература

Основная:

1. Н. Петров, Н. Осипчик. Сделай себя сильным. Минск 1993 г.
2. Г. Тэно, Ю. Сорокин. Атлетизм-здоровье, красота, сила. Москва 1968г.
3. А. Шварценеггер. Учебник культуризма. Интернет-издание 2004г.

Дополнительная:

1. А. Воробьёв. Тяжёлоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва 1977г. " Физкультура и спорт."
2. И. Зимкин. Физиология человека. Москва 1975г. " Просвещение."
3. А. Лапутин. Гармония мускулов. Москва 1988г. "Физкультура и спорт"

Методическая:

1. Л. Матвеев, А. Новиков . Теория и методика физического воспитания . Москва 1975г. "Просвещение"

Для родителей :

1. В. Дубровский. Движения для здоровья . Москва 1989г. "Физкультура и спорт"
2. А. Царик. О культуре физической и духовной. Москва 1993г. "Физкультура и спорт"

Для детей:

- 1.Н. Клусов, А. Цуркан. Стадионы во дворе. Москва 1984г. "Просвещение"
- 2.А. Лаптев. Гигиена физкультурника. Москва 1989г. "Физкультура и спорт"

12. Приложение

Приложение № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

- 1.Что такое атлетическая гимнастика?
- 2.Перечислить составляющие здорового образа жизни.
- 3.Какой основной принцип дыхания при занятиях с отягощениями ?
- 4.Какую функцию выполняют бицепсы?
- 5.Какую функцию выполняют трицепсы?
- 6.Какую функцию выполняют трапецевидные мышцы?
- 7.Сколько пучков имеют дельтовидные мышцы и какие их функции?
- 8.Какую функцию выполняют широчайшие мышцы?
- 9.При выполнении каких упражнений развиваются икроножные мышцы?
- 10.Какую функцию выполняют четырёхглавые мышцы?
- 11.Что такое специальная разминка?
- 12.Как выполняется страховка при жиме лёжа? При приседаниях со штангой?
- 13.Какую функцию выполняют длинные мышцы спины?
- 14.Какую функцию выполняют двуглавые мышцы бедра?

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ВТОРОГО УРОВНЯ

- 1.Какие силовые виды спорта культивируются в России?
- 2.Какую роль играет питание в организме ?
- 3.Роль белков в организме. Какая суточная потребность на 1 кг с/веса ?
- 4.Роль углеводов в организме. Какая их суточная потребность ?
- 5.Роль жиров в организме . Какая их суточная потребность на 1кг с/веса?
6. Какие бывают белки?
7. Сколько граммов белка содержится в ста граммах говядины?
- 8.Сколько граммов белка содержит куриное яйцо?
- 9.Какую роль выполняет витамин С в организме и в каких продуктах его много ?
- 10.Роль витаминов группы В. В каких продуктах они содержатся ?
- 11.Какие основные принципы спортивной тренировки?
12. + все вопросы первого уровня.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

- 1.Какой основной метод используют для развития силы?
- 2.Какие существуют режимы работы мышц?
- 3.Что такое протеины ?
- 4.Что такое гейнеры?
- 5.Почему после тренировки мышцы увеличиваются в объёме?

6. Сколько подходов даётся участнику соревнований по пауэрлифтингу в каждом упражнении ?
7. Сколько минут даётся участнику соревнований по пауэрлифтингу на выполнение подхода?
8. Сколько упражнений выполняют участники соревнований по пауэрлифтингу?
- 9.+ Все вопросы первого и второго уровней.

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Упражнения	Оценки		
	3	4	5
Подтягивания на перекладине	8 (10)	10 (15)	12 (18)
Подъёмы тул. из положения лёжа на спине за 1 мин.	30 (26) (8)	36 (32) (10)	47 (40) (15)
Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу (девушки)	Собств. вес С/вес - 5кг	С/вес + 5кг С/вес	С/вес+10кг С/вес+5кг
Присед. со шт. на плечах (кг)	С/вес +5кг	С/вес+10кг	С/вес+15кг
Жим штанги лёжа (кг)			
Становая тяга (кг)			

ПРИМЕЧАНИЕ. 1. Указанные цифры в скобках здесь и далее в таблицах нормативов - тесты для девушек. 2. Нормативы со штангой девушки не сдают.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ВТОРОГО УРОВНЯ

Упражнения	Оценки		
	3	4	5
1.Подтягивания на переклад.	10 (11)	12 (16)	14 (20)
2.Подъёмы тул. из положения лёжа на спине за 1 мин.	30 (26)	40 (32)	50 (42)
3.Присед. со шт. на плечах (кг)	С/вес + 5кг	С/вес+15кг	С/вес+20кг
4.Жим штанги лёжа (кг)	С/вес	С/вес+5кг	С/вес+10кг
5.Становая тяга (кг)	С/вес+10кг	С/вес+15кг	С/вес+20кг
6.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу (девушки)	(10)	(12)	(18)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

Упражнения	Оценки		
	3	4	5
1.Подтягивания на переклад.	12 (13)	15 (17)	18 (22)
2.Подъёмы тул. за 1мин.	31 (26)	42 (32)	52 (42)
3.Выполнить сп. разряд по сумме троеборья (прилож.3)	3 (юн.)	2 (юн.)	1 (юн.)
4.Сгиб.-разг. рук в упоре лёжа	(12)	(20)	(25)

Приложение № 3

“ПАУЭРЛИФТИНГ” РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ

Вес/кат.	Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
	КМС	I	II	III	I	II	III
53,0	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

Приложение № 4

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ (СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА)

Упражнения	Золотой значок	Серебрян. значок	Бронзовый значок
Юноши			
1.Подтягивание на перекладине	10	6	4
2.Подъёмы туловища за 1 мин.	47	36	30
Девушки			
1.Подтягивания на низкой перекл.	18	11	9
2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу	15	9	7
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	40	30	25

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

(СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА)

Упражнения	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
Юноши			
1.Подтягивания на перекладине	13	10	8
2.Рывок гири 16 кг.	35	25	15
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	50	40	30
Девушки			
1.Подтягивания на низкой перек.	19	13	11
2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу	16	10	9
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	40	30	20

Приложение №5

ОБРАЗЕЦ УДОСТОВЕРЕНИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

ВЫДАНО (Ф.И.О.).....

В ТОМ, ЧТО ОН(а) ПРОШЁЛ(а) ПОЛНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ “ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ” В ОБЪЁМЕ 360 ЧАСОВ И СДАЛ(а)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ , СООТВЕТСТВУЮЩИЕ (1, 2, 3)
УРОВНЮ РАЗВИТИЯ

Председатель комиссии:

Ассистенты: М.п.

Приложение № 6

ОБРАЗЕЦ ОТЛИЧИТЕЛЬНОГО ЗНАКА

ЗНАК ОТЛИЧИЯ

ЗА ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ В УПРАЖНЕНИИ

.....
ВРУЧАЕТСЯ (Ф.И.О.)_____

Председатель комиссии:

Ассистенты:

М.п.