


**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества с. Амурзет»**

|  |   |
|--|---|
| <p>ПРИНЯТО<br/>на заседании<br/>педагогического совета<br/>Протокол № <u>1</u><br/>от <u>01.09.2023</u> г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО<br/>приказом директора<br/>МКУДО «ЦДТ с. Амурзет»<br/>№ <u>1</u> от <u>01.09.2023</u> г.</p>  |
|--|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СЕКЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся 6-18 лет  
Срок реализации программы – 7 лет

Составитель:  
Кречкин Сергей Викторович  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория.

с. Амурзет  
2023 г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка                               | 3  |
| 2. Учебный план программы                              | 8  |
| 3. Учебно – тематический план первого года обучения    | 9  |
| 4. Содержание программы первого года обучения          | 9  |
| 5. Учебно – тематический план второго года обучения    | 11 |
| 6. Содержание программы второго года обучения          | 12 |
| 7. Учебно – тематический план третьего года обучения   | 15 |
| 8. Содержание программы третьего года обучения         | 15 |
| 9. Учебно – тематический план четвертого года обучения | 18 |
| 10.Содержание программы четвертого года обучения       | 19 |
| 11.Учебно – тематический план пятого года обучения     | 22 |
| 12.Содержание программы пятого года обучения           | 22 |
| 13.Учебно – тематический план шестого года обучения    | 25 |
| 14.Содержание программы шестого года обучения          | 26 |
| 15.Учебно – тематический план седьмого года обучения   | 28 |
| 16.Содержание программы седьмого года обучения         | 29 |
| 17.Методическое обеспечение программы                  | 32 |
| 18.Список литературы                                   | 33 |

## **Пояснительная записка**

### **Нормативные документы, используемые при разработке программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

**Актуальной** проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

**Образовательная область** «атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

**Цель программы** – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

В соответствии с целью образовательной области «атлетическая гимнастика» формулируются **задачи**:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитывать коммуникативные качества и коллективизм;
- формировать представления об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обеспечивать соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

**Педагогическая целесообразность программы** атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Четырехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

**Условия набора** - программа предназначена для обучающихся 6-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начало учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении 1-2-3-4-5-6-7 годов обучения в процессе учебного года.

**Срок реализации программы** - 7 лет

Занятия для обучающихся первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

Занятия для обучающихся второго - седьмого годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов год.

### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся 8-12 человек.

Первый год обучения - 8-12 человек.

Второй год обучения - 8-12 человек.

Третий год обучения - 8-12 человек.

Четвертый год обучения - 8-12 человек

Пятый год обучения – 8 -12 человек

Шестой год обучения – 8 -12 человек

Седьмой год обучения – 8 -12 человек

### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.

2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

### **Формы проведения занятий:**

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

### **Межпредметные связи:**

1. Анатомия человека (строение тела человека),

2. Питание (белки, углеводы, жиры),

3. История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),

4. Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

### **Контроль и оценка успеваемости.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

- критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

- качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

- количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

- при выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

### **Ожидаемые результаты к концу обучения:**

#### Должны знать:

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

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### Должны уметь:

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

#### Развить качества личности

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

#### **Способы проверки освоения программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного - тренировочного годового цикла 3-4 раза в год;
- соревнования школьного, районного, областного и межрегионального уровня.

### Формы подведения итогов реализации программы:

Для определения уровня знаний и навыков обучающихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация (приложение 1).

### Учебный план программы

|  | Всего | 1<br>год | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | 5<br>год | 6<br>год | 7<br>год |
|--|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Общие основы<br>атлетической гимнастики,<br>ПП и ТБ                      | 18    | 6        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| Гимнастические<br>упражнения прикладного<br>характера                    | 127   | 37       | 30       | 30       | 30       | 30       | 30       | 30       |
| Комплекс упражнений с<br>гантелями                                       | 247   | 46       | 67       | 67       | 67       | 67       | 67       | 67       |
| Комплекс специальных<br>упражнений                                       | 283   | 55       | 76       | 76       | 76       | 76       | 76       | 76       |
| Комплекс упражнений с<br>гирями  | 66    | -        | 22       | 22       | 22       | 22       | 22       | 22       |
| Позирование  | 12    | -        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| Подготовка к<br>соревновательным<br>упражнениям по силовому<br>троеборью | 27    | -        | 9        | 9        | 9        | 9        | 9        | 9        |
| Участие в соревнованиях<br>по силовому троеборью                         | 12    | -        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| Всего  | 792   | 144      | 216      | 216      | 216      | 216      | 216      | 216      |



### Учебно – тематический план первого года обучения

| №<br>п/п | Название тем  | теория    | практик<br>а | всего      |
|----------|---|-----------|--------------|------------|
| 1        | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ                   | 4         | 2            | 6          |
| 2        | Гимнастические упражнения прикладного характера                 | 2         | 35           | 37         |
| 3        | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 2         | 44           | 46         |
| 4        | Комплекс специальных упражнений                                 | 2         | 53           | 55         |
| 5        | Комплекс упражнений с гирями                                    | --        | --           | --         |
| 6        | Позирование   | --        | --           | --         |
| 7        | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | --        | --           | --         |
| 8        | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --        | --           | --         |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>10</b> | <b>134</b>   | <b>144</b> |

## **1. Введение. (1 час.)**

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

## **Теоретическая подготовка (5 час.)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
  
- Режим питания.

## **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (37 час.)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

## **3. Комплекс упражнений с гантелями (46 час.)**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (55 часов)**

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперед;
- стоя со штангой за головой наклоны вперед;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

##### **К концу первого года обучения обучающиеся:**

- получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;

- научиться технически правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научиться соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### Учебно – тематический план второго года обучения

| № п/п | Название тем  | теория    | практика   | всего      |
|-------|---|-----------|------------|------------|
| 1     | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ                   | 4         | --         | 4          |
| 2     | Гимнастические упражнения прикладного характера                 | 1         | 29         | 30         |
| 3     | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 1         | 66         | 67         |
| 4     | Комплекс специальных упражнений                                 | 1         | 75         | 76         |
| 5     | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1         | 21         | 22         |
| 6     | Позирование   | 1         | 3          | 4          |
| 7     | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1         | 8          | 9          |
| 8     | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --        | 4          | 4          |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>10</b> | <b>206</b> | <b>216</b> |

### Содержание программы второго года обучения:

#### 1. Введение (1 час)

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

### **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (30 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

### **3. Комплекс упражнений с гантелями (67 часов)**

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); - из
- положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
  - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
  - стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
  - стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
  - стоя штанга на плечах, приседание;
  - сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
  - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- 
- сидя тяга вертикального блока за голову;
  - лёжа на полу повороты туловища;
  - в висе на перекладине подъём согнутых ног;
  - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **5. Комплекс упражнений с гирями (22 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки; 14
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

### **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

### **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

### **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

#### **К концу второго года обучения обучающиеся:**

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научиться правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- изучат правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшат свои силовые показатели.

### **Учебно – тематический план третьего года обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название тем</b>                           | <b>теория</b> | <b>практик<br/>а</b> | <b>всего</b> |
|------------------|---|---------------|----------------------|--------------|
| 1                | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ | 4             | --                   | 4            |
| 2                | Гимнастические упражнения прикладного         | 1             | 29                   | 30           |

|   |   |           |            |            |
|---|---|-----------|------------|------------|
|   | характера   |           |            |            |
| 3 | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 1         | 66         | 67         |
| 4 | Комплекс специальных упражнений                                 | 1         | 75         | 76         |
| 5 | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1         | 21         | 22         |
| 6 | Позирование   | 1         | 3          | 4          |
| 7 | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1         | 8          | 9          |
| 8 | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --        | 4          | 4          |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>10</b> | <b>206</b> | <b>216</b> |

### Содержание программы третьего года обучения:

#### **1. Введение (1 час)**

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

#### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
  
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

#### **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (30 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

#### **3. Комплекс упражнений с гантелями (67 часов)**



- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

### **5. Комплекс упражнений с гирями (22 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

### **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
  
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

### **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

### **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

**Ожидаемые результаты третьего года обучения**

### **К концу третьего года обучения обучающиеся:**

- Научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научаться правильно подбирать веса;
- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

### **Учебно – тематический план четвертого года обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название тем</b>   | <b>теория</b> | <b>практика</b> | <b>всего</b> |
|--------------|---|---------------|-----------------|--------------|
| 1            | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ                   | 2             | 2               | 4            |
| 2            | Гимнастические упражнения прикладного характера                 | 1             | 29              | 30           |
| 3            | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 1             | 66              | 67           |
| 4            | Комплекс специальных упражнений                                 | 1             | 75              | 76           |
| 5            | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1             | 21              | 22           |
| 6            | Позирование   | 1             | 3               | 4            |
| 7            | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1             | 8               | 9            |
| 8            | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --            | 4               | 4            |
|              | <b>ИТОГО:</b>   | <b>8</b>      | <b>208</b>      | <b>216</b>   |

### **Содержание программы четвертого года обучения:**

#### **1. Введение (1 час)**

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

### **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (30 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

### **3. Комплекс упражнений с гантелями (67 часов)**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); - из
- положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **5. Комплекс упражнений с гирями (22 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

### **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

### **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

### **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

#### **Ожидаемые результаты четвертого года обучения**

#### **К концу четвертого года обучения обучающиеся:**

- Научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научаться правильно подбирать веса;
- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получают весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

#### **Учебно – тематический план пятого года обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название тем</b>                             | <b>теори<br/>я</b> | <b>практи<br/>ка</b> | <b>всего</b> |
|--------------|---|--------------------|----------------------|--------------|
| 1            | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ   | 2                  | 2                    | 4            |
| 2            | Гимнастические упражнения прикладного характера | 1                  | 19                   | 20           |
| 3            | Комплекс упражнений с гантелями                 | 1                  | 76                   | 77           |
| 4            | Комплекс специальных упражнений                 | 1                  | 75                   | 76           |

|   |   |          |            |            |
|---|---|----------|------------|------------|
| 5 | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1        | 21         | 22         |
| 6 | Позирование   | 1        | 3          | 4          |
| 7 | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1        | 8          | 9          |
| 8 | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --       | 4          | 4          |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>8</b> | <b>208</b> | <b>216</b> |

### Содержание программы пятого года обучения:

#### **1. Введение (1 час)**

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

#### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

#### **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (20 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

#### **3. Комплекс упражнений с гантелями (77 часов)**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
  - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.



## **5. Комплекс упражнений с гириями (22 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;  
тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

## **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

## **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

## **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

### **Ожидаемые результаты пятого года обучения**

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научатся правильно подбирать веса;
- научатся составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;

- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получают весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

### Учебно – тематический план шестого года обучения

| № п/п | Название тем  | теори<br>я | практи<br>ка | всего      |
|-------|---|------------|--------------|------------|
| 1     | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ                   | 2          | 2            | 4          |
| 2     | Гимнастические упражнения прикладного характера                 | 1          | 29           | 20         |
| 3     | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 1          | 76           | 77         |
| 4     | Комплекс специальных упражнений                                 | 1          | 75           | 76         |
| 5     | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1          | 11           | 22         |
| 6     | Позирование   | 1          | 3            | 4          |
| 7     | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1          | 8            | 9          |
| 8     | Участие в соревнованиях по силовому троеборью                   | --         | 4            | 4          |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>8</b>   | <b>208</b>   | <b>216</b> |

### Содержание программы шестого года обучения:

#### **1. Введение (1 час)**

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

#### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.

- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

## **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (29 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

## **3. Комплекс упражнений с гантелями (77 часов)**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
  - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **5. Комплекс упражнений с гирями (11 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
  - тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

#### **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди

- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

### **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

### **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

### **Ожидаемые результаты шестого года обучения**

#### **К концу шестого года обучения обучающиеся:**

- Научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научаться правильно подбирать веса;
- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

### **Учебно – тематический план седьмого года обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название тем</b>   | <b>теори<br/>я</b> | <b>практи<br/>ка</b> | <b>всего</b> |
|--------------|---|--------------------|----------------------|--------------|
| 1            | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ                   | 2                  | 2                    | 4            |
| 2            | Гимнастические упражнения прикладного характера                 | 1                  | 29                   | 20           |
| 3            | Комплекс упражнений с гантелями                                 | 1                  | 76                   | 77           |
| 4            | Комплекс специальных упражнений                                 | 1                  | 75                   | 76           |
| 5            | Комплекс упражнений с гирями                                    | 1                  | 11                   | 22           |
| 6            | Позирование   | 1                  | 3                    | 4            |
| 7            | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью | 1                  | 8                    | 9            |

|   |   |          |            |            |
|---|---|----------|------------|------------|
| 8 | Участие в соревнованиях по силовому троеборью | --       | 4          | 4          |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>8</b> | <b>208</b> | <b>216</b> |

## Содержание программы седьмого года обучения:

### **1. Введение (1 час)**

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

### **2. Гимнастические упражнения прикладного характера (29 часов)**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

### **3. Комплекс упражнений с гантелями (77 часов)**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

#### **4. Комплекс специальных упражнений (76 часов)**

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
  - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
  - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **5. Комплекс упражнений с гирями (11 часа)**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гири в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гири на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гири вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гири в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

## **6. Позирование (4 часа)**

- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- грудные мышцы сбоку
- трицепс сбоку
- мышцы пресса и бедра спереди
- сзади Двойной Бицепс
- широчайшие сзади

## **7.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью (9 часов)**

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

## **8. Участие в соревнованиях по силовому троеборью (4 часа)**

- Выезд

### **Ожидаемые результаты седьмого года обучения**

#### **К концу седьмого года обучения обучающиеся:**

- Научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научаться правильно подбирать веса;
- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.



## **Методическое обеспечение программы**

### **1. Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по атлетической гимнастике.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

### **2. Методические рекомендации:**

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Нарастивание нагрузки.

### **3. Материально - техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.

2. Журналы и справочники, а также фото.

### **Список литературы**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2011.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2001.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 2011
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2009.

6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1999г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2008.
11. Интернет источники:  
<http://dopedu.ru/>  
<http://методкабинет.рф/>  
<http://infourok.ru/>

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Журнал «Мир силы» № 4 2009 г.
2. Журнал «Сила и Красота» № 4; № 5 2008 г.
3. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 7 2014 г.
4. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2013г.
5. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2 2006г.
6. Журнал «Сила и Красота» № 6; № 7 2005г.
7. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 3 2000г.
8. Журнал «Сила и Красота» № 4; № 5; № 6 2001 г.
9. Журнал «Сила и Красота» № 3; № 5 2002 г.
10. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 4 2003 г.
11. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2004 г.
12. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 3; № 5 2011 г.
13. Журнал «Сила и Красота» №1; № 3 2006 г.
14. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2007 г.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ кружка «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» (первый год обучения)

| № | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|---|--------------|-----------------|
| 1 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ (правила проведения и техника безопасности) | 2            |                 |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 2  | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 1)          | 2 |  |
| 3  | Комплекс упражнений с гантелями   | 2 |  |
| 4  | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 2)          | 2 |  |
| 5  | Комплекс специальных упражнений   | 2 |  |
| 6  | Комплекс упражнений с гирями  | 2 |  |
| 7  | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 3)          | 2 |  |
| 8  | Позирование   | 2 |  |
| 9  | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 1)          | 2 |  |
| 10 | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью                           | 2 |  |
| 11 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 2)          | 2 |  |
| 12 | Участие в соревнованиях по силовому троеборью   | 2 |  |
| 13 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 3)          | 2 |  |
| 14 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ (правила проведения и техника безопасности) | 2 |  |
| 15 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)                          | 2 |  |
| 16 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)                          | 2 |  |
| 17 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)                          | 2 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 18 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)   | 2 |  |
| 19 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 1)   | 2 |  |
| 20 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 3)   | 2 |  |
| 21 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)   | 2 |  |
| 22 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 2)   | 2 |  |
| 23 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)   | 2 |  |
| 24 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)<br>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов | 2 |  |
| 25 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)   | 2 |  |
| 26 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 3)   | 2 |  |
| 27 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 3)   | 2 |  |
| 28 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)   | 2 |  |
| 29 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)   | 2 |  |
| 30 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 1)   | 2 |  |
| 31 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)   | 2 |  |
| 32 | Комплекс упражнений с гантелями  | 2 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | (комплекс упражнений №2, день 2)  |   |  |
| 33 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)  | 2 |  |
| 34 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ (правила проведения и техника безопасности)   | 2 |  |
| 35 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 3)  | 2 |  |
| 36 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)  | 2 |  |
| 37 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)  | 2 |  |
| 38 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 2) Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов | 2 |  |
| 39 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)  | 2 |  |
| 40 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)  | 2 |  |
| 41 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)  | 2 |  |
| 41 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 3)  | 2 |  |
| 43 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)  | 2 |  |
| 44 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)  | 2 |  |
| 45 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ (правила проведения и техника безопасности)   | 2 |  |
| 46 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)  | 2 |  |
| 47 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)  | 2 |  |

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
| 48 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)   | 2      |  |
| 49 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)   | 2      |  |
| 50 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 3)   | 2      |  |
| 51 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)   | 2      |  |
| 52 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)<br>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов                             | 2      |  |
| 53 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)   | 2      |  |
| 54 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 3)   | 2      |  |
| 55 | Гимнастические упражнения прикладного характера (комплекс упражнений №1, день 1)<br>Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1) | 1<br>1 |  |
| 56 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 1)   | 2      |  |
| 57 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 1)   | 2      |  |
| 58 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 2)   | 2      |  |
| 59 | Комплекс упражнений с гантелями (комплекс упражнений №2, день 2)   | 2      |  |
| 60 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ (правила проведения и техника безопасности)  | 2      |  |
| 61 | Комплекс специальных упражнений (комплекс упражнений №3, день 3)<br>Промежуточный контроль: сдача  | 2      |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | контрольных нормативов   |   |  |
| 62 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 2)  | 2 |  |
| 63 | Комплекс специальных упражнений<br>(комплекс упражнений №3, день 1)  | 2 |  |
| 64 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 3)  | 2 |  |
| 65 | Комплекс специальных упражнений<br>(комплекс упражнений №3, день 2)  | 2 |  |
| 66 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 1)  | 2 |  |
| 67 | Комплекс специальных упражнений<br>(комплекс упражнений №3, день 3)  | 2 |  |
| 68 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 2)  | 2 |  |
| 69 | Комплекс специальных упражнений<br>(комплекс упражнений №3, день 1)  | 2 |  |
| 70 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 3)  | 2 |  |
| 71 | Комплекс специальных упражнений<br>(комплекс упражнений №3, день 2)  | 2 |  |
| 72 | Комплекс упражнений с гантелями<br>(комплекс упражнений №2, день 1)<br>Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов | 2 |  |