


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО – ЕНИСЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»
ИМ.Е.С.БЕЛИНСКОГО

Рассмотрено

Школьное методическое объединение
учителей
Протокол №1 от 30.08.2024 г

Согласовано

Заместитель директора по УР
 Стукалова Е.Н.
30.08.2024г.

Утверждено



Приказом № ОД-50/1 от 30.08.2024г.
Директором МБОУ «ССШ №1»
Мельниковой Л.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АТЛЕТической ГИМНАСТИКИ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый
для детей 14 – 17 лет

Объем программы: 68 часа

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Чукина Т.В.

гп Северо-Енисейский
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Общая Физическая Подготовка с элементами атлетической гимнастики» является интегрированной. За основу взята программа «Общая Физическая Подготовка с элементами атлетической гимнастики» старшего методиста В.А. Зубкова.

Образовательная программа «Общая Физическая Подготовка с элементами атлетической гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, воспитание морально-волевых качеств и устойчивого интереса к занятиям.

Новизна и оригинальность программы «Общая Физическая Подготовка с элементами атлетической гимнастики» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться общим физическим развитием и разносторонним совершенствованием двигательных способностей тем детям, которые не посещали какие-либо физкультурно-спортивные виды деятельности. А также привлекает внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Благодаря широкому использованию различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости), группы детей получают возможность, после нагруженного учебного дня в школе, снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством вовлечения в процесс программы «Общая Физическая Подготовка с элементами атлетической гимнастики». По итогу это способствует укреплению их здоровья, улучшению психо-эмоционального состояния и повышению уверенности в себе и своих силах.

Физически разносторонней является атлетическая гимнастика, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (уверенность в себе, воля, целеустремленность, умение работать систематично).

В условиях небольшого пространства посредством элементов атлетической гимнастики применяются соответствующие упражнения, исходные положения и способы выполнения, которыми достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы, выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся. А также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы или ребенка отдельно, охватывая на начальном этапе 10 человек.

В холодное время года дети могут провести время в помещении с пользой: общение со своими сверстниками, укрепление здоровья, развитие физически. Всё это будет не лишним в современных реалиях.

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

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям в спортивном зале общей физической подготовкой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с возможным развитием своего тела в теории;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Обучать правильному выполнению упражнений.

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- Воспитать привычку системного процесса занятий и умение самостоятельно заниматься.

Форма обучения: очная

Условия набора: в коллектив принимаются все желающие в количестве 10 человек, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября до мая текущего года. Возрастная категория с 14 до 17 лет.

Формы организации обучения:

- малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 68 часов, 2 раза в неделю по 1 часу;

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю атлетической гимнастики
- Правила спортивной гигиены, питания и закаливания
- Какие комплексы упражнений влияют на определенную группу

мышц

Уметь

- Составить комплекс упражнений для направленного развития определенных групп мышц
- Самостоятельно заниматься
- Проводить обязательную разминку перед началом практических занятий

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 образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных, конкурсах;
- выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год. К тому же контрольные упражнения эффективно подготавливают к соревнованиям.

Содержание программы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | История развития атлетической гимнастики. | 1 | 1 | | |
| 2 | Основы здорового образа жизни. | 1 | 1 | | |
| 3 | Основы спортивной подготовки. | 1 | 1 | | |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | физическими упражнениями. | | | | |
| 5 | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. | 1 | 1 | | |
| 6 | Основы спортивного питания. | 1 | 1 | | |
| 7 | Итоговая аттестация по разделу. | 1 | 1 | | Тестовая, краткий пересказ учебного материала. |
| 8 | Гимнастика с основами акробатики. | 4 | 1 | 3 | |
| 9 | Легкая атлетика. | 3 | 1 | 2 | |
| 10 | Работа с собственным весом. | 4 | | 4 | |
| 11 | Круговая тренировка. | 3 | | 3 | |
| 12 | Развитие быстроты. | 3 | | 3 | |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | | 3 | |
| 14 | Развитие силовой выносливости. | 3 | | 3 | |
| 15 | Развитие максимальной силы. | 3 | | 3 | |
| 16 | Развитие общей выносливости. | 3 | | 3 | |
| 17 | Развитие координационных способностей. | 2 | | 2 | |
| 18 | Развитие гибкости. | 2 | | 2 | |
| 19 | Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» | 1 | | | Контрольные нормативы по общей физической подготовке. |
| 20 | Техника упражнений на развитие мышц ног. | 4 | 1 | 3 | |
| 21 | Техника упражнений на развитие мышц груди. | 4 | 1 | 3 | |
| 22 | Техника упражнений на развитие мышц спины. | 4 | 1 | 3 | |
| 23 | Техника упражнений на развитие мышц плеча. | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 24 | Техника упражнений на развитие мышц рук. | 3 | 1 | 2 | |
| 25 | Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса. | 3 | 1 | 2 | |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 2 | | 2 | |
| 27 | Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | 3 | | 3 | |
| 28 | Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности. | 1 | | | Контрольные упражнения с использованием спортивного инвентаря. |
| 29 | Итоги прошедшего спортивного года. | 1 | | | Устная: участие в беседе. |
| 30 | 68ч | | | | |

Содержание программы обучения:

Теоретическая подготовка – 15 часов

- История развития атлетической гимнастики. История развития атлетической гимнастики в мире и России. Современное развитие атлетической гимнастики в мире и России.

- Основы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Режим дня учебной деятельности.

- Основы спортивной подготовки. Элементы техники атлетической гимнастики по коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Упражнения с гимнастическими предметами на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с весом собственного тела, гантелями, гирей, штангой и на тренажерах. Анализ ошибок технической действий. Причины травм и их профилактика.

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание атлетической гимнастикой. Особенности самостоятельных занятий.

- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Понятие о гигиене тела, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы

(солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

- Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Общая физическая подготовка – 12 часов

- *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения на месте и в движении (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два); повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении.

- *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

- *Упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

- *Упражнения для ног:* поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

- *Упражнения в парах:* повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- *Упражнения в парах:* с передачами, бросками и ловлей набивного мяча.

- *Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

- *Легкая атлетика.* Беговые упражнения на беговой дорожке либо на тренажере «Велосипед»: старт с последующим ускорением; спринтерский бег; кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется тренером).

- *Прыжковые упражнения:* в длину с места; прыжки со скакалкой.

- *Работа с собственным весом:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

упражнение «Планка».

- *Спортивные игры.* Гандбол, мини-футбол, бадминтон, баскетбол, волейбол. Совершенствование техники в спортивных играх.

Специальная физическая подготовка – 19 часов

- *Статические упражнения:* висы, упоры.

- *Динамические упражнения:* с весом собственного тела; упражнения со штангой и гантелями, на блочных тренажерах выполняются с небольшим весом отягощений 1-2 подхода.

- *Развитие быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время.

- *Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

- *Развитие силовой выносливости.* Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

- *Развитие максимальной силы.* Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

- *Развитие общей выносливости.* Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

- *Развитие координационных способностей.* Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

- *Развитие гибкости.* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полushпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц - стретчинг.

Техническая подготовка – 19 часов

- *Техника упражнений на развитие мышц ног.* Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс): приседания со штангой на плечах; жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины: сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; становая тяга.

Мышцы голени (икроножная и камбаловидная): подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

- *Техника упражнений на развитие мышц груди.* Большая и малая мышца груди: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

- *Техника упражнений на развитие мышц спины.* Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные): подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

- *Техника упражнений на развитие мышц плеча.* Дельтовидные и трапециевидные мышцы: жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

- *Техника упражнений на развитие мышц рук.* Двуглавая мышца плеча (бицепс): сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

Трехглавой мышца плеча (трицепс): жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

Мышцы предплечий: сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой

предплечий на скамье «молотковым» хватом.

- *Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.* Верхняя часть: «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

Средняя часть: подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднимание туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Нижняя часть: подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднимание туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Боковая часть: наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

Итоговые аттестации – 3 часа

- Систематизация полученных знаний в виде прохождения теста;
- Контрольные упражнения.

Ожидаемые результаты обучения

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий: репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей: ориентация, адаптация.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

- краткую историю атлетической гимнастики;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;
- понятие «физическая форма»;
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;

- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий атлетической гимнастикой;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга;
- приобретать опыт действий в группе, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Графики и диаграммы весо-ростовых и других показаний состояния учеников.
- Схемы и плакаты освоения технических упражнений в атлетической гимнастике.
- Комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек.
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Методические рекомендации:

- Методические издания по атлетической гимнастике.
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
- Рекомендации по организации работы с силовыми снарядами, тренажёрами и т.д..
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой и тренажерный зал с велотренажерами, гантелями, грифами, силовыми тренажёрами, а также наличие пояса тяжелоатлетического, скамьями для жима и пресса, беговой дорожкой.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, инструктором по физической культуре и спорта.

Результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия атлетической гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам(признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности атлетической гимнастики;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами атлетической гимнастикой, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в атлетической гимнастике;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий атлетической гимнастикой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из атлетической гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий атлетической гимнастикой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий скалолазанием.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития атлетической гимнастики в России, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития атлетической гимнастикой в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте скалолазания в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий атлетической гимнастикой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия атлетической гимнастикой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия атлетической гимнастикой, формировать телосложения и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о атлетической гимнастике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для

оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий атлетической гимнастикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Дата | | Название темы | Тип подготовки |
|----|-------|------|---|----------------|
| | План | факт | | |
| 1 | 02.09 | | История развития атлетической гимнастики. Комплекс №1. | Теор. Техн. |
| 2 | 06.09 | | История развития атлетической гимнастики. Комплекс №1. | Теор. Техн. |
| 3 | 08.09 | | Основы здорового образа жизни. Комплекс №2, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 4 | 13.09 | | Основы здорового образа жизни. Комплекс №2, вариант – 2. | Теор. Такт. |
| 5 | 15.09 | | Основы спортивной подготовки. Комплекс №3, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 6 | 20.09 | | Основы спортивной подготовки. Комплекс №3, вариант – 2. | Теор. Техн. |
| 7 | 22.09 | | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс №4, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 8 | 27.09 | | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс №4, вариант – 2. | Теор. Техн. |
| 9 | 29.09 | | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс №1. | Теор. Техн. |
| 10 | 04.10 | | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Комплекс №1. | Теор. Техн. |
| 11 | 06.10 | | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Комплекс №2, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 12 | 11.10 | | Основы спортивного питания. Комплекс №2, вариант – 2. | Теор. Техн. |
| 13 | 13.10 | | Основы спортивного питания. Комплекс №3, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 14 | 18.10 | | Основы спортивного питания. Комплекс №3, вариант – 2. | Теор. Техн. |

| | | | | |
|----|-------|--|--|------------------|
| 15 | 20.10 | | Гимнастика с основами акробатики. | Техн. |
| 16 | 25.10 | | Легкая атлетика. | Техн. |
| 17 | 27.10 | | Контрольные испытания. | Контр. |
| 18 | 30.10 | | Круговая тренировка. | Интегр. |
| 19 | 08.11 | | Работа с собственным весом. | Контр. |
| 20 | 10.11 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Интегр. |
| 21 | 15.11 | | Развитие силовой выносливости. | Интегр. |
| 22 | 17.11 | | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. |
| 23 | 22.11 | | Развитие максимальной силы. | Интегр. |
| 24 | 24.11 | | Итоговая аттестация по разделу. | Контр. |
| 25 | 29.11 | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Интегр. |
| 26 | 01.12 | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Интегр. |
| 27 | 06.12 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. | Интегр. |
| 28 | 08.12 | | Техника упражнений на развитие мышц груди. | Интегр. |
| 29 | 13.12 | | Закаливание организма спортсмена. Комплекс №4, вариант – 1. | Теор. Техн. |
| 30 | 15.12 | | Техника упражнений на развитие мышц спины. | Интегр. |
| 31 | 20.12 | | Техника упражнений на развитие мышц плеча. | Интегр. |
| 32 | 22.12 | | Работа с собственным весом. | Интегр. |
| 33 | 27.12 | | Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» | Контр. |
| 34 | 12.01 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. | Интегр. |
| 35 | 17.01 | | Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Комплекс №4, вариант – 2. | Техн. |
| 36 | 19.01 | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Интегр. |
| 37 | 24.01 | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. | Техн. |
| 38 | 26.01 | | Развитие общей выносливости. Комплекс №1. | Теор. Техн. |
| 39 | 31.01 | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Интегр. |
| 40 | 03.02 | | Развитие общей выносливости. Комплекс №1. | Техн. Техн. |
| 41 | 02.02 | | Развитие быстроты. | Интегр. |
| 42 | 07.02 | | Развитие координационных способностей. Комплекс №2, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 43 | 09.02 | | Развитие гибкости. Комплекс №2, вариант – 2. | Интегр. |
| 44 | 14.02 | | Техника упражнений на развитие мышц спины. | Интегр. |

| | | | | |
|----|-------|--|--|------------------|
| | | | Комплекс №3, вариант – 1. | |
| 45 | 16.02 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №3, вариант – 2. | Интегр. |
| 46 | 21.02 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. Комплекс №4, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 47 | 28.02 | | Круговая тренировка. | Техн. |
| 48 | 02.03 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №4, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 49 | 07.03 | | Работа с собственным весом. | Техн. |
| 50 | 09.03 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №1. | Интегр. Техн. |
| 51 | 14.03 | | Круговая тренировка. | Техн. |
| 52 | 16.03 | | Техника упражнений на развитие мышц спины. Комплекс №2, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 53 | 21.03 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. Комплекс №2, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 54 | 23.03 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №3, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 55 | 04.04 | | Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Комплекс №3, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 56 | 06.04 | | Техника упражнений на развитие мышц плеча. Комплекс №4, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 57 | 11.04 | | Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Комплекс №4, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 58 | 13.04 | | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. |
| 59 | 16.04 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. Комплекс №1. | Интегр. Техн. |
| 60 | 18.04 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №1. | Интегр. Техн. |
| 61 | 20.04 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. Комплекс №2, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 62 | 25.04 | | Техника упражнений на развитие мышц спины. Комплекс №2, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 63 | 27.04 | | Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Комплекс №3, вариант – 1. | Интегр. Техн. |
| 64 | 04.05 | | Техника упражнений на развитие мышц ног. Комплекс №3, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 65 | 11.05 | | Техника упражнений на развитие мышц спины. Комплекс №4, вариант – 1. | Интегр. |
| 66 | 16.05 | | Техника упражнений на развитие мышц плеча. Комплекс №4, вариант – 2. | Интегр. Техн. |
| 67 | 18.05 | | Техника упражнений на развитие мышц рук. | Интегр. |

| | | | | |
|----|----------------|--|---------------------------------------|----------------|
| | | | Комплекс №1. | Техн. |
| 68 | 23.05 25.05 | | Итоги прошедшего тренировочного года. | Теор. Техн. |

Приложение 2
Итоговая аттестация теоретического раздела

| № п/п | Вопросы по теоретической подготовке | Ответы |
|----------|--|---|
| 1 | Дать определение понятию «атлетическая гимнастика»? | Система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. |
| 2 | Назвать разновидности атлетической гимнастики. | Бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг |
| 3 | Что такое бодибилдинг? | Комплекс силовых движений, направленных на проработку всех групп мышц, для придания мускулам рельефности. |
| 4 | Что такое пауэрлифтинг? | Силовое троеборье (приседание со штангой на плечах; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; становая тяга) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. |
| 5 | Что такое армрестлинг | Силовой поединок на руках, из положения сидя. |
| 6 | Какие методы спортивной тренировки применяются в атлетической гимнастике? | Повторный, круговой, повторно-круговой. |
| 7 | Что обозначает термин «объем»? | Суммарное количество выполненной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения всех упражнений. |
| 8 | Что обозначает термин «интенсивность»? | Количество проделанной работы за определенный отрезок времени, которая измеряется количеством поднятого веса в одном подходе. |
| 9 | На какие зоны интенсивности подразделяется нагрузка по отношению к максимальному результату? | Малая (ниже 50%), средняя (50%), большая (60-70%), субмаксимальная (80-90%), максимальная (95-100%). |

| | | |
|----|---|--|
| 10 | Что такое подходы? | Комплексы последовательно выполняемых повторений. |
| 11 | Назовите основные тренировочные принципы. | Суперсет, «пирамида», сплит, комбинированный, изометрические сокращения. |
| 12 | Что обозначает термин «народный жим»? | Жим штанги с массой самого атлета на разы. |
| 13 | Что обозначает термин «русский жим»? | Жим штанги фиксированной массы на разы. |

Контроль уровня физической подготовленности

Итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по атлетической гимнастике.

Система контроля уровня физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость - бег 2000, 3000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест на силу и силовую выносливость – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; тест на силу и силовую выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре на брусьях; тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.

Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.
2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.
3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 3x10 метров

Обоснование. Данный тест проводится с целью определения уровня

быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

2. Бег 30 м с высокого старта

Обоснование. Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

Техника измерения. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

3. Бег 2000, 3000 м

Обоснование. Эти тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

Техника измерения. По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Обоснование. Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки

могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибание туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)

Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимание рук в упоре на брусьях)

Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Из упора на брусьях согнуть руки, опускаясь как можно ниже сделать короткий вдох, энергичным усилием выпрямить руки. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду.

9. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута (поднимание туловища из положения, лежа на спине)

Обоснование. В данном тесте определяется уровень силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Техника измерения. Выполняется из положения, лежа на спине, на гимнастическом мате или гимнастическом коврике за 1 минуту (в зависимости от возраста). И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» включают секундомер. Испытуемый поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

10. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Обоснование. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Техника измерения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

| Возраст (лет) | Уровень | | | Бег 3х10 м (с) | Бег 30 м (с) | Бег 2000 м (мин, с) | Бег 3000 м (мин, с) | Прыжки в длину с места (см) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | Отжимание рук в упоре лежа на полу (раз) | Отжимание рук в упоре на брусьях (раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (раз) | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Уровень |
|------------------|---------|---------|---------|-------------------|-----------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|--|---|---|---|--|---------|
| | Высокий | Хороший | Средний | | | | | | | | | | | |
| 14 | 7,4 | 5,0 | 8,40 | - | 205 | 10 | 28 | 10 | 47 | +11 | Уровень | | | |
| 15 | 7,2 | 4,9 | 8,20 | - | 215 | 11 | 30 | 12 | 48 | +12 | | | | |
| 16 | 7,1 | 4,8 | - | 13,10 | 225 | 12 | 32 | 14 | 49 | +12 | Уровень | | | |
| 17 | 7,0 | 4,7 | - | 13,00 | 230 | 13 | 34 | 16 | 50 | +13 | | | | |
| 18 | 6,9 | 4,6 | - | 12,50 | 235 | 14 | 36 | 18 | 51 | +13 | Уровень | | | |
| 14 | 7,6 | 5,2 | 8,50 | - | 195 | 8 | 26 | 8 | 45 | +9 | | | | |
| 15 | 7,4 | 5,1 | 8,30 | - | 205 | 9 | 28 | 10 | 46 | +10 | Уровень | | | |
| 16 | 7,3 | 5,0 | - | 13,30 | 215 | 10 | 30 | 12 | 47 | +10 | | | | |
| 17 | 7,2 | 4,9 | - | 13,20 | 220 | 11 | 32 | 14 | 48 | +11 | Уровень | | | |
| 18 | 7,1 | 4,8 | - | 13,10 | 225 | 12 | 34 | 16 | 49 | +11 | | | | |
| 14 | 7,8 | 5,4 | 9,00 | - | 175 | 6 | 24 | 6 | 43 | +7 | Уровень | | | |
| 15 | 7,6 | 5,3 | 8,40 | - | 195 | 7 | 26 | 8 | 44 | +8 | | | | |
| 16 | 7,5 | 5,2 | - | 13,50 | 205 | 8 | 28 | 10 | 45 | +8 | Уровень | | | |
| 17 | 7,4 | 5,1 | - | 13,40 | 210 | 9 | 30 | 12 | 46 | +9 | | | | |
| 18 | 7,3 | 5,0 | - | 13,30 | 215 | 10 | 32 | 14 | 47 | +9 | Средний | | | |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности девочки

| Возраст (лет) | Уровень | | | Бег 3x10 м (с) | Бег 30 м (с) | Бег 2000 м (мин, с) | Прыжки в длину с места (см) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | Отжимание рук в упоре лежа на полу (раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (раз) | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Уровень | | |
|------------------|---------|---------|---------|-------------------|-----------------|------------------------|--------------------------------|--|---|---|--|---------|--|--|
| | Высокий | Хороший | Средний | | | | | | | | | | | |
| 14 | 8,1 | 5,3 | 10,40 | 185 | 18 | 16 | 42 | +14 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 15 | 7,9 | 5,2 | 10,20 | 190 | 19 | 17 | 43 | +15 | | | | | | |
| 16 | 7,7 | 5,1 | 10,00 | 195 | 20 | 18 | 44 | +16 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 17 | 7,6 | 5,0 | 9,55 | 200 | 21 | 19 | 45 | +16 | | | | | | |
| 18 | 7,5 | 5,0 | 9,50 | 205 | 22 | 20 | 46 | +15 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 14 | 8,3 | 5,5 | 11,00 | 175 | 16 | 14 | 40 | +12 | | | | | | |
| 15 | 8,1 | 5,4 | 10,40 | 180 | 17 | 15 | 41 | +13 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 16 | 7,9 | 5,3 | 10,20 | 185 | 18 | 16 | 41 | +14 | | | | | | |
| 17 | 7,8 | 5,2 | 10,15 | 190 | 19 | 17 | 43 | +14 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 18 | 7,7 | 5,2 | 10,10 | 195 | 20 | 18 | 44 | +13 | | | | | | |
| 14 | 8,5 | 5,7 | 11,20 | 165 | 14 | 12 | 38 | +10 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 15 | 8,3 | 5,6 | 11,00 | 170 | 15 | 13 | 40 | +11 | | | | | | |
| 16 | 8,1 | 5,5 | 10,40 | 175 | 16 | 14 | 42 | +12 | Средний | Хороший | Высокий | | | |
| 17 | 8,0 | 5,4 | 10,35 | 180 | 17 | 15 | 44 | +12 | | | | | | |
| 18 | 7,9 | 5,4 | 10,30 | 185 | 18 | 16 | 46 | +11 | Средний | Хороший | Высокий | | | |

Программный материал для практических тренировочных занятий

Тренировочная деятельность строится на основании экстенсивной методики развития силовых качеств - *использование непредельных отягощений с предельным числом повторений*. Данное направление широко используется в практике, т.к. большой объем выполняемой работы вызывает большие сдвиги в обмене веществ, усиливается пластический обмен, увеличивается функциональная гипертрофия мышц, растет сила. Такие упражнения дают большие возможности контролировать технику. Особое значение это имеет для школьников, не занимавшихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм. На начальном этапе эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, если эта величина превосходит определенный минимум (примерно 35-40% максимальной силы).

Правильный *подбор веса* также имеет большое значение при построении учебно- тренировочного процесса. Поэтому по мере освоения техники базовых упражнений, необходимо определить у учащихся уровень развития максимальной силы, применяя тест на единичный максимум (максимальный вес отягощения, который может преодолеть учащийся за 1 раз).

Основной задачей тренировочного процесса является не только освоение техники выполнения силовых упражнений, но и увеличение количества изучаемых силовых упражнений. Поэтому упражнения в занятии подбираются так, чтобы на каждую мышечную группу приходилось одно-два упражнения. Через 3-4 месяца в комплекс упражнений постепенно вводятся новые, ранее неизученные упражнения.

Примерный комплекс №1 силовых упражнений

| п/п | Средства | Дозировка | Тренируемые мышечные группы |
|-----|--|------------------------|--|
| 1 | Поочередный жим гантелей вверх | 8-12 раз каждой рукой | Передние и средние пучки дельтовидных мышц |
| 2 | Подъем гантелей в стороны, стоя (сидя) | 8-12 раз | Средние пучки дельтовидных мышц |
| 3 | Поочередный подъем гантелей вперед – вверх | 10-12 раз каждой рукой | Передние пучки дельтовидных мышц |
| 4 | Подъем гантелей в стороны, стоя в наклоне | 10-12 раз | Задние пучки дельтовидных мышц |
| 5 | Поочередное сгибание рук в локтевых суставах | 8-12 раз | Двуглавая мышца плеча |
| 6 | Поочередное сгибание рук в локтевых суставах («молотковым» хватом) | 8-12 раз каждой рукой | Плече - лучевая мышца плеча |

| | | | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|
| 7 | Жим гантели из-за головы | 8-12 раз каждой рукой | Трехглавая мышца плеча |
| 8 | Разгибание руки в локтевом суставе, стоя в наклоне | 10-12 раз каждой рукой | Трехглавая мышца плеча |
| 9 | Тяга гантели к поясу, стоя в наклоне | 8-12 раз каждой рукой | Широчайшие мышцы спины |
| 10 | Наклоны с гантелями вперед | 8-12 раз | Разгибатели туловища |
| 11 | Приседания, держа гантели в руках у плеч | 8-12 раз | Четырехглавая мышца бедра |
| 12 | Приседания держа гантели в опущенных вниз руках | 8-12 раз | Четырехглавая мышца бедра |
| 13 | Наклоны с гантелями вперед, держа ноги прямыми | 8-12 раз | Двуглавая мышца бедра |
| 14 | Подъемы на носки одной ногой, стоя у гимнастической стенки (гантель в другой руке) | 10-15 раз каждой ногой | Икроножные мышцы голени |
| 15 | Подъемы плеч вверх, держа гантели в опущенных вниз руках | 8-12 раз | Трапециевидные мышцы спины |
| 16 | Наклоны в стороны, держа гантель в одной руке (другая за головой) | 20-25 раз в каждую сторону | «Косые» мышцы живота |
| 17 | Поднимание туловища, лежа на спине, держа гантель за головой (ноги согнуты в коленных суставах) | 20-25 раз | «Прямые» мышцы живота |
| 18 | Сгибания рук в запястьях, держа гантели хватом сверху и снизу (предплечья лежат на опоре) | 10-12 раз | Мышцы предплечий |

В конце начального этапа обучения для учащихся, достигших 14 лет, вводится понятие «раздельная тренировка» - за одно занятие прорабатывается только одна-две мышечных группы, для развития силовых качеств используется сочетание *экстенсивной* и *интенсивной* методов работы (использование предельных и околопредельных отягощений), хотя приоритетной остается экстенсивная.

Комплекс №2

| Вариант - 1 | Вариант - 2 |
|---|---|
| <p>Мышцы ног и нижней части спины Разгибания ног, сидя на тренажере: 15,12,10 раз Жим ногами лежа: 15,12,10 раз «Гакк»-приседания: 12,10,8 раз Сгибания ног, лежа на тренажере: 15,12,10 раз Тяга штанги с прямыми ногами: 12,10,8 раз. Гиперэкстензия: 15,12,10 раз.</p> <p>Мышцы голени Подъемы на носки ног, стоя на тренажере: 15, 12, 10 раз Подъемы на носки ног, сидя на тренажере: 15, 12, 10 раз.</p> <p>Мышцы брюшного пресса «Скручивания» туловища на тренажере «верхний блок», стоя на коленях: 3x20-25 раз Подъемы согнутых ног к животу на тренажере: 3x20-25 раз Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x25-30 раз</p> | <p>Мышцы ног и нижней части спины Приседания со штангой на плечах: 12, 10, 8 раз Жим ногами лежа: 15, 12, 10 раз Разгибания ног, сидя на тренажере: 15, 12, 10 раз Сгибания ног, лежа на тренажере: 15, 12, 10 раз Наклоны вперед со штангой на плечах: 12, 10, 8 раз Гиперэкстензия: 15, 12, 10 раз</p> <p>Мышцы голени Подъемы на носки ног, сидя на тренажере: 3x15-20 раз Подъемы на носки ног, стоя с партнером на плечах: 15, 12, 10 раз</p> <p>Мышцы брюшного пресса «Скручивания» туловища, сидя на тренажере «верхний блок»: 3x20-25 раз Подъемы согнутых ног к животу в висячем положении: 3x20-25 раз Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x20-25 раз</p> |

Комплекс №3

| Вариант - 1 | Вариант - 2 |
|---|---|
| <p>Грудные мышцы Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз Разводы гантелями лежа на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз Сведения на параллельных блоках: 15, 12, 10 раз</p> <p>Верхняя часть мышц спины Подтягивания на перекладине к груди: 3x10 раз Тяга штанги в наклоне к животу: 12, 10, 8 раз Тяга блока за голову широким хватом: 12, 10, 8 раз</p> <p>Плечи (дельтовидные и трапецевидные мышцы) Жим штанги из-за головы широким хватом: 12, 10, 8 раз Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12, 10, 8 раз Подъемы гантелей в стороны: 15, 12, 10 раз Подъемы гантелей в стороны в наклоне: 15, 12, 10 раз «Шраги» со штангой: 10, 8, 6 раз</p> <p>Мышцы брюшного пресса (прямая и косые мышцы) «Скручивания» туловища, лежа на спине: 3x20-25 раз Подъемы согнутых ног к животу в висе: 3x20-25 раз Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x20-25 раз</p> | <p>Грудные мышцы Жим штанги, лежа на наклонной скамье (30-45°) средним хватом: 12, 10, 8 раз Разводы гантелями на наклонной скамье (30-45°): 15, 12, 10 раз Жим гантелей на наклонной скамье (30-45°): 12, 10, 8 раз</p> <p>Верхняя часть мышц спины Подтягивания на перекладине к груди средним хватом: 3x10 раз Тяга гантели к животу, стоя в наклоне: 12, 10, 8 раз Тяга на нижнем блоке к животу узким хватом: 12, 10, 8 раз</p> <p>Плечи (дельтовидные и трапецевидные мышцы) Жим гантелей сидя (стоя): 12, 10, 8 раз Подъемы гантелей в стороны: 15, 12, 10 раз Тяга штанги к груди средним хватом: 12, 10, 8 раз «Шраги» с гантелями: 12, 10, 8 раз</p> <p>Мышцы брюшного пресса (прямая и косые мышцы) «Скручивания» туловища на тренажере «верхний блок»: 3x20-25 раз Подъемы согнутых ног к животу: 3x20-25 раз</p> |

Комплекс №4

| Вариант - 1 | Вариант - 2 |
|--|---|
| <p>Мышцы рук (бицепс и трицепс) Сгибания рук, со штангой стоя: 12, 10, 8 раз Сгибания рук с гантелями попеременно «молотковым» хватом: 12, 10, 8 раз Сгибания рук на тренажере Скотта: 12, 10, 8 раз Жим штанги, лежа узким хватом на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз Тяга на верхнем блоке к низу: 12, 10, 8 раз Жим гантели одной рукой из-за головы: 15, 12, 10 раз</p> <p>Мышцы предплечий Сгибания рук в запястьях хватом: - сверху: 15, 12, 10 раз; - снизу: 15, 12, 10 раз Накручивание веса на тросовом тренажере: - хватом сверху: 3 х мах; - хватом снизу: 3 х мах</p> <p>Мышцы брюшного пресса «Скручивания» туловища, лежа на спине: 3x20-25 раз</p> | <p>Мышцы рук (бицепс и трицепс) Сгибания рук, со штангой стоя, обратным хватом: 12, 10, 8 раз Сгибания рук с гантелями, стоя: 12, 10, 8 раз Сгибания рук на тренажере Скотта обратным хватом: 15, 12, 10 раз Разгибание рук на верхнем блоке обратным хватом: 12, 10, 8 раз Отжимания от брусьев узким хватом: 3x10 раз</p> <p>Мышцы предплечий Накручивание троса с грузом: - хватом сверху: 3 х мах; - хватом снизу: 3 х мах Сгибания рук в запястьях хватом: - сверху: 15, 12, 10 раз; - снизу: 15, 12, 10 раз</p> <p>Мышцы брюшного пресса «Скручивания» туловища, стоя на коленях, в тренажере «верхний блок»: 3x20-25 раз Наклоны в стороны с гантелью в руке:</p> |

| | |
|---|---|
| Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x20-25 раз Подъемы согнутых ног к животу в висе: 3x20-25 раз | 3x25-30 раз Подъемы согнутых ног к животу в висе: 3x20-25 раз |
|---|---|

Для достижения максимальной эффективности применяются три основных метода спортивной тренировки:

1. Повторный метод - основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха одна - две минуты между подходами. Используя повторный метод тренировки, следует наращивать тренировочные веса по принципу «пирамиды». Например, для тренировки грудных мышц и плечевого пояса нужно выполнить жим штанги, лежа в трех подходах с интервалом отдыха в одну – две минуты между ними.

- первый подход – 50% от максимального результата – 12-15 раз;
- второй подход – 65% от максимального результата – 10-12 раз;
- третий подход – 80% от максимального результата – 6-8 раз.

Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). После выполнения одного упражнения переходят к следующему. Для того чтобы усилить воздействие на тренируемую мышечную группу, используют принцип *суперсета* (объединение двух упражнений в одно, выполняемых одно за другим без отдыха). Например, жим штанги, лежа и сразу же без отдыха – разводы гантелями лежа. После этого - две минуты отдыха и затем очередной подход *суперсета*.

2. Круговой метод - используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Используется принцип «сверху - вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу - вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами.

3. Повторно – круговой метод - этот метод представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10-15 упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3-5 минут. После чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности учащихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение тренировочного занятия.

Литература

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.
6. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
7. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
8. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
10. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2015.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
12. Лях В.И., Физическая культура 10-11 кл. - М., 2014.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для

- институтов физической культуры. М., 1991.
- 14.Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Ростов, 2002.
 - 15.Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
 - 16.Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
 - 17.Солодов И.П., Маркиянов О.А., Виноградов Г.П., Кириллов С.А., Тихонов В.Ф. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010
 - 18.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
 - 19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
 - 20.Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.
 - 21.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005.

