

**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
по ВР и С



Л.Е. Боева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Атлетическая гимнастика»

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Атлетическая гимнастика» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:
Захаров В.А., преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	12
5	Воспитательная работа	13
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	14
6	Условия реализации программы	16
7	Список литературы	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области атлетической гимнастики;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей и их дальнейшее обучение по предпрофессиональной программе в атлетической гимнастике.

Атлетическая гимнастика – это 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. с гантелями, гилями, 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.

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по атлетической гимнастике;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять базовые упражнения атлетической гимнастики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1								2	1
ВСЕГО	360	36									

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1.Теория и методика физической культуры и спорта

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. История развития атлетической гимнастики в России. Лучшие атлеты по атлетизму. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм юношей. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь.

3.2.Общая физическая подготовка

1.Общеразвивающие упражнения.

Круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывки, повороты, наклоны, круговые движения туловищем, выпады, шпагаты, махи ногами.

2. Упражнения на развитие мышц груди.

Жим штанги (гантелей), лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Жим штанги узким хватом, лёжа на скамье. Жим штанги, лёжа на скамье с уклоном. Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Сведение рук на тренажёре «Баттерфляй». Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя в наклоне вперёд. Пулloverы: тяга гантели из-за головы лёжа, тяга штанги лёжа.

3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подтягивание на перекладине хватом снизу. Подтягивание на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой (за шею). Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Тяги штанги, стоя в наклоне. «Мёртвые» тяги со штангой, ноги прямые. Мёртвые тяги со штангой в стиле сумо. Становые тяги со штангой. Поясничные прогибания. Вертикальные тяги. Шраги со штангой (гантелями).

4. Упражнения на развитие бицепсов рук.

Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков (кроссовер). Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажёре «Кроссовер». Сгибание рук со штангой. Сгибание рук на тренажёре «Ларри Скотт». Сгибание рук на скамье «Ларри Скотт» со штангой, гантелями.

5. Упражнения на развитие трицепсов.

Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажёру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажёру. Разгибание одной руки с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу). Разгибание рук со штангой (гантелями) лёжа. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание рук с одной гантелью (изогнутым грифом) из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье.

6. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.

Жим штанги из-за головы, сидя. Жим штанги с груди, сидя (стоя). Жим гантелей, сидя (стоя, лёжа). Попеременный жим гантелей, сидя (стоя). Подъёмы гантелей в стороны в наклоне вперёд. Подъёмы гантелей в стороны, стоя. Подъёмы гантелей вперёд попеременно, стоя. Подъём гантели в сторону одной рукой, лёжа на боку. Подъём одной

руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъём одной руки вперёд с нижнего блока, стоя. Перекрёстные махи руками назад с верхних блоков, стоя. Перекрёстные махи руками назад с нижних блоков в наклоне. Подъёмы рук вперёд с одной гантелью (штангой), стоя. Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя. Плечевая передняя протяжка.

7. Упражнения на развитие мышц бедра.

Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажёре. Разгибание ног сидя на тренажёре. Сгибание ног сидя на тренажёре. Подъёмы торса «С добрым утром». Сведение ног сидя на тренажёре. Разведение ног сидя на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Выпады с гантелями. Махи ногой назад на полу. «Мостик» лёжа. Махи ногой в сторону, лёжа на боку. Становые тяги.

8. Упражнения на развитие икроножных мышц.

Подъёмы на носки, стоя со штангой на спине. Подъёмы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъём на носок одной ноги, стоя. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях.

9. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Подъёмы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лёжа на «римском стуле». Сворачивание туловища на полу. Сворачивание туловища с голенью на скамье. Подъёмы туловища на наклонной скамье. Сворачивание туловища на тренажёре с верхним блоком. Подъём ног на наклонной скамье. Подъёмы коленей в упоре. Подъёмы коленей в висе. Развороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Боковые подъёмы туловища на «Римском стуле». Вращения туловища, стоя на тренажёре «Твист». Наклоны туловища вперёд, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

3.3.Специально-физическая подготовка

Силовые упражнения на гимнастических снарядах тренажерах, упражнения с силовым акцентом с предметами и без предметов, упражнения на гибкость

Предполагаемый ниже комплексы на первый взгляд могут показаться совсем простыми. Между тем, занимающиеся получат значительные нагрузки практически на все группы мышц. Необходимо включать в занятия в качестве разминки бег, используя беговые дорожки, упражнения на велотренажере, прыжки на скакалке.

комплекс № 1-2 – сентябрь, октябрь, ноябрь.

комплекс 3-4 – декабрь, январь, февраль.

комплекс № 5-6 – март, апрель, май, июнь.

Комплекс 1.

Для мышц груди.

1.Отжимания от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул.3х8.

Для широчайших мышц.

2.Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.3х10.

Для дельтовидных мышц.

3.Стоя. Разведение рук стоя с гантелями.3х10.

Для бицепсов.

4.Стоя, ноги на ширине плеч. Сгибание рук с гантелями.3х10.

Для трицепсов.

5.Стоя, руки с гантелью согнуты в локтях за головой. Не меняя положения

локтей, разгибать руки.3x8.

Для мышц спины.

6.Лёжа на гимнастическом ковре, руки за головой. одновременно поднимать корпус и прямые ноги максимально вверх.3x8.

Для мышц ног.

7.Разгибание ног в тренажёре.3x10.

8.Сгибание ног в тренажёре.3x10.

9.Стоя.Подъём на носки.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10.Лёжа на полу, руки за головой. ноги закреплены. Подъём туловища до касания колен грудью.3x12.

11.Лёжа на полу, руки за головой или вытянуть вдоль туловища. Подъемы прямых ног.3x12.

Комплекс 2.

Для мышц спины.

1.Упор лежа, руки шире плеч, ноги на гимнастической скамье.Отжимания.3x8.

2.Отжимания на гимнастической скамье. Широкий хват.3x8.

Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10.

4.Горизонтальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10.

Для дельтовидных мышц.

5.Стоя на ширине плеч, разведение рук в стороны (с гантелями).3x10.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук в кроссовере.3x10.

Для трицепсов.

7.Разгибание рук в кроссовере.3x10.

Для мышц ног.

8.Разгибание ног в тренажёре.3x15.

9.Сгибание ног в тренажёре.3x15.

10.Жим ногами в тренажёре.3x15.

Для мышц брюшного пресса.

11.Лёжа на полу, ноги слегка согнуты в колене, закреплены, руки за головой. Подъем туловища до касания колен грудью.3x12.

12.лёжа на полу, руки за головой. Подъем прямых ног.2x12.

Комплекс 3.

Для мышц груди.

1.Лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги от груди в тренажёре.4x8.

2.Лёжа на горизонтальной скамье. Сведение гантелей.4x8.

Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре широким хватом.4x8.

4.Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу средним хватом.4x8.

Для мышц ног.

5.Приседание со штангой на плечах в тренажёре.5x6.

6.Стоя, штанга на плечах. подъемы на носки в тренажёре.4x15. (Машина Смита).

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища на скамье для пресса.4x20.

8.Подъём прямых ног в висе на брусьях.4x15.

Комплекс 4.

Для дельтовидных мышц.

1.Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим штанги широким хватом в машине Смита.4x8.

2.Стоя, тяга штанги к подбородку узким хватом.4x6.

Для бицепсов.

3.Стоя, сгибание рук средним хватом со штангой.4x8.

4.Сидя.Попеременное сгибание рук.4x8.

Для трицепсов.

5.Разгибание рук со штангой из-за головы.4x8.

6.Жим штанги узким хватом.4x8.

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища в тренажёре.4x20.

8.Лежа, руки за головой. Подъем прямых ног.4x20.

Комплекс 5.

Для мышц груди.

1.Жим штанги от груди средним хватом.5x8.

2.Лежа на скамье, гантель в руках, руки согнуты.Не разгибая рук опустить гантель за голову.4x8. (Пуловер).

Для широчайших мышц.

3.Стоя в наклоне. Тяга штанги к груди широким хватом.4x8.

Для мышц ног.

4.Разгибание ног в тренажёре.4x10.

5.Приседание в машине Смита.4x10.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук на скамье Скотта.3x12.

7.Сгибание рук со штангой с параллельным хватом.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

8.Сгибание туловища в тренажёре.3xMax.

9.Подъём прямых ног из положения в висе на брусьях.4xMax.

Комплекс 6.

Для широчайших мышц.

1.Подтягивания на перекладине широким хватом за голову.3xMax.

2.Стоя в наклоне тяга штанги к животу средним хватом.3x8.

Для мышц груди.

3.Жим штанги от груди на наклонной скамье.3x8. (В машине Смита).

4.Свидение рук из положения лёжа на наклонной скамье с гантелями.3x8.

Для дельтовидных мышц.

5.Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим гантелями.3x8.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук в тренажёре.3x8. (Скамья Скотта).

Для трицепсов.

7.Разгибание рук из-за головы со штангой.3x8.

Для мышц ног.

8.Приседания со штангой на плечах.4x6.

9.Стоя, подъём на носки в машине Смита.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10.Сгибание туловища в тренажёре.4xMax.

11.Подъём прямых ног из положения лёжа.3x12.

3.4.Технико-тактическая, психологическая подготовка

Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего

максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

3.5.Контрольный раздел

Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль в виде рейтингового контроля. Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

4.Тематическое планирование

Таблица 5

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1	Введение. Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой.	2	Теория
2	История развития атлетизма в мире. Основные направления атлетической гимнастики..	2	Теория
3	Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки.	3	Теория
4	Методика и технология проведения занятий атлетической гимнастики.	3	Теория
5	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.	3	теория
6	Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.	3	теория
7	Начальная диагностика. Сдача нормативов.	3	Практическое занятие

8	Техника выполнения упражнений для рук. ОФП. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.	15	Практическое занятие
9	Круговая тренировка. Комплекс упражнений №1.	48	Практическое занятие
10	Техника выполнения упражнений для ног. ОФП. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепление основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).	15	Практическое занятие
11	Круговая тренировка. Комплекс упражнений №2.	48	Практическое занятие
12	Техника выполнения упражнений для спины. ОФП. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	15	Практическое занятие
13	Круговая тренировка. Комплекс упражнений №3.	48	Практическое занятие
14	Техника выполнения упражнений для груди. ОФП. Подвижные игры.	15	Практическое занятие
15	Круговая тренировка. Комплекс упражнений №4.	48	Практическое занятие
16	Техника выполнения упражнений для мышц живота. ОФП. Подвижные игры.	15	Практическое занятие
17	Круговая тренировка. Комплекс упражнений №5-6	48	Практическое занятие
18	Сдача нормативов	6	Практическое занятие
19	Участие в мероприятиях.	20	Практическое занятие
	Всего	360 часов	

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;

- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для контроля освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Оценивание освоенных умений проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности .

Контроль результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения
Знать: <ul style="list-style-type: none"> • роль физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; • о физической нагрузке и способах её регулирования; • о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; • простейшие правила проведения соревнований по атлетической гимнастике; • о здоровом образе жизни и его составляющих. 	Фронтальный опрос, индивидуальный опрос .
УМЕТЬ <ul style="list-style-type: none"> - выполнять базовые упражнения атлетической гимнастики; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - соблюдать безопасность при 	Выполнение контрольных упражнений, фронтальный опрос.

выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.	
---	--

Контрольные упражнения

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке						
№	Нормативы	Уровень	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3	16	17	18	19
		4	21	22	23	24
		5	26	27	28	29
2	Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3	17	18	19	22
		4	18	20	22	24
		5	20	22	24	26
3	Подтягивание на перекладине перекладине (кол-во раз) раз	3	7	8	9	10
		4	9	10	11	12
		5	10	12	14	16

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал – 162 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина.

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

Фитболы, гантели, спортивные коврики, скакалки, секундомер, утяжелители.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов и обучающихся:

1. Курмышин Ю.Ф. «Теория и методика физического культуры» - М, 2002.
2. Дубровский В.И., «Спортивная физиология» - М, 2005.
3. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» - М, 2006.
4. Курысь В.Н. «Основы силовой подготовки юношей» - М. 2004.
5. Вельский И.В. «Системы эффективной тренировки» - Минск, 2006.
6. Симон К. «Упражнения для мускулатуры, основы тренировочного процесса» - М. 2007.
7. Хейденштан О.«Бодибилдинг для начинающих» - М. 2007.
8. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин -Рипол Классик, 2006.
9. Андреев В.Н. Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. – М., ФиС, 2005.
10. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. - "Издатель А.А. Згировский", 2006.
11. Турчинские В. и И. «Фитнес. Мужской и женский взгляд.» - СПб, 2011.
12. Серия книг Курта Брунгарта — Минск, 2007.
13. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия — М., 2010.
14. Мурzin Д. Библия бодибилдинга — М., 2011.
15. Смирнов Д. Фитнес для умных — М., 2011.
16. Кэмбелл А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин — Минск,2011.
17. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека- Ростов н/Д, 2009.
- 18.Баршай В.М. Гимнастика - Ростов н/Д, 2009.
- 19.Бадилин О.В. Физическая культура. Организационно-методическое обеспечение занятий физической культурой детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. - Нижний Новгород: НГЦ, 2006. – 183 с.
20. Теория и практика физической культуры: ежемес. всерос. науч.-теоретич. журн. /РГУФК; Центр порт. подготовки сборных команд Росспорта.–М.: Ред. журн. «Теория и практика физической культуры» - выходит ежемесячно.
21. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка: всерос. науч.-методич. журн. – Вестник Проблемного совета по физич. культуре Росс. Академии образования / Росс. Академия образования; РГУФК. – Ред. журн. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – М. – выходит 6 раз в год.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерствоспорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

Методические рекомендации по проведению занятий атлетической гимнастикой

Физические упражнения только тогда полезны, когда их выполняют с учетом возраста, пола, возможностей человека. Каждая мышца - это не только часть аппарата, обеспечивающего механическое перемещение тела человека, но и его активный орган, иннервируемый и кровоснабжаемый, прочно взаимосвязанный с другими органами и системами. При своей активной работе она вовлекает в соответствующую деятельность весь организм, способствуя этим передаче воздействий физических упражнений через двигательный аппарат.

В зависимости от того, какие мышцы более активно участвуют в выполнении того или иного упражнения, осуществляется и его определенное влияние на организм.

Каждое упражнение имеет вполне конкретный конечный эффект. И если он известен, то тренер и ученик могут при необходимости уточнить направленность воздействия того или иного упражнения.

Однако нельзя каким-то одним упражнением эффективно воздействовать одновременно на все органы и системы. Для оказания более значительного воздействия на организм применяются целые комплексы упражнений. Подбирая силовые упражнения для составления комплекса, следует руководствоваться наиболее важным:

во-первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп - для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;

во-вторых, используя в занятии силовые упражнения, необходимо учитывать три режима мышечной деятельности:

- а) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим);
- б) сокращение мышц с уменьшением их длины;
- в) увеличение длины мышц (уступающий режим).

Обязательным компонентом занятий атлетической гимнастикой являются

упражнения на гибкость. Они могут быть включены: в разминку как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке; в основную и заключительные части занятия как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами к силовым заданиям.

Нельзя забывать и о развитии выносливости, в особенности силовой, в значительной степени, определяющей работоспособность занимающегося. Если силовая выносливость будет расти по мере увеличения количества повторений собственно силовых упражнений, то улучшение так называемой общей выносливости будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышц (бег).

Освоение техники большого количества упражнений на тренажерах может в значительной степени обогатить содержание занятий, сделав их более интересными и увлекательными, предоставит возможность использовать в деле свою силу, гибкость и координацию.

Нагрузки во время занятий должны расти постепенно, почти незаметно, и тогда занимающиеся будут легко с ним справляться.

Некоторые упражнения возможно выполнять непосредственно на тренажерах, что может внести разнообразие в тренировочный процесс.

С самого начала все, кто занимается силовыми упражнениями, должны уяснить себе самое важное правило: отдыхать необходимо до полного восстановления. Один свободный день нужен для регенерации мускулатуры, особенно это относится к начинающим, для которых весьма важно восстановить работоспособность, чтобы адаптироваться к нагрузкам. Следовательно, новичкам не следует тренироваться больше 3 - 4 дней в неделю.

Методы контроля за физической нагрузкой во время тренировки.

По частоте пульса можно судить не только об объеме нагрузки, но и о других более тонких изменениях, происходящих в организме. Ведь иногда человеку достаточно представить какое - либо физической действие, как его пульс учащается.

Частота пульса и физические упражнения взаимосвязаны между собой, поэтому при определении продолжительности перерыва между отдельными сериями следует исходить из показателей частоты пульса.

В зависимости от того, какова ваша физическая подготовка, насколько трудным было ваше упражнение, пульс после окончания серии может быть равен 160 - 170 уд./минуту, что в два с лишним раза больше, когда частота пульса еще не достигла 80 - 90 уд./минуту.

Этим методом можно определить продолжительность отдыха между отдельными подходами, который обычно составляет 1 - 3 минуты. Более длительные перерывы за исключением перерывов после выполнения более трудных упражнений (приседания, например), не целесообразны.

На практике лучше всего определять продолжительность отдыха между сериями так, чтобы при выполнении одной и той же серии со снарядом работало сразу трое атлетов. В этом случае можно точно установить оптимальную продолжительность перерыва и наиболее рациональный выбор нагрузки.

На длительность отдыха оказывают влияние многие факторы, одним из которых является цель тренировки. Если занимающийся ставит своей целью, развитие силы и мышечной массы, продолжительность отдыха в данном случае больше, нежели у того, кто хочет похудеть, избавиться от лишнего веса.

Некоторые упражнения (приседания, жимы лежа и др.) из - за сложности требуют более длительных перерывов, чем обычно (около 5

минут). По мере повышения тренированности пульс у занимающихся будет приходить в норму гораздо быстрее, в связи с чем перерывы между сериями можно сократить.

Расслабление во время тренировки

Достаточно выполнить несколько подходов для выполнения одного упражнения для определенной группы мышц, чтобы стало ясно, что мускулатура, на которую приходилась нагрузка, освежилась большим притоком крови, вены набухли, увеличились в объеме, мышцы гипертрофировались, отвердели.

Иногда такие ощущения весьма приятны. Например, после выполнения упражнений на развитие бицепса и трицепса последние могут увеличиваться в объеме на 2 - 2,5 см. эта гипертрофия по своей длительности кратковременна. Спустя некоторое время она начинает исчезать, сойдя совсем на нет, но по мере того как мышца перестает работать: в результате мускул приобретает свой размер и эластичность.

После каждой серии необходимо сокращенное расслабление, иначе через несколько месяцев исчезнет упругость мышц и возникнет мышечное отвердение. Поэтому совершенно необходимо, чтобы перерывы между отдельными подходами были использованы для активного расслабления тех мышечных групп, на которые приходилась нагрузка.

К системе расслабления можно отнести чередование интенсивности занятий. На практике часто используют так называемую неделю отдыха:

- в последнюю неделю месяца уменьшить объем тренировки наполовину, посвятить какой - либо иной спортивной деятельности;
- после двух трех месяцев тренировок в неделю заниматься, каким - либо видом спорта, прекратив тренировки по культивизму.

Благодаря такому методу будут восстановлены не только физические, но и моральные силы занимающегося, а это вызовет желание снова отдавать себя напряженным тренировкам по культивизму.