# Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Белгорода

# Модифицированная программа по атлетической гимнастике для спортивно-оздоровительных групп

Возраст обучающихся от 18 лет Срок реализации 1 год

Рассмотрена на заседании тренерского совета « 28 » августа 2017 г.

Протокол № 1

Руководитель тренерского совета

Чурикова Е.В.

Принята

на педагогическом совете

МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода

Протокол № 1

« 31 » августа 2017 г.

Рассмотрена на заседании методического совета « 30 » августа 2017 г.

Протокол № 1

Руководитель МО ДЮСШ №6

Герасимова С.В.

«Утверждаю»

Директор

МБУДО ДЮСІН №6 г.Белгорода

В.Н. Яковлев

Приказ № 90 от « 01 » сентября 2017 г.

Автор программы:

Твердохвалова Ольга Валентиновна – инструктор по физической культуре МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода

#### Рецензенты:

Чурикова Е.В. – старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинга МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода

Резниченко А.В. – тренер-преподаватель по пауэрлифтингу МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации занятий по атлетической гимнастике в МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, и гармоничного

развития человека, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня обще силовой подготовки, имеет спортивно-оздоровительную направленность. Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. воздействие Разностороннее на организм человека. гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных

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

функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости,

гармоническое

обеспечивающих всестороннее и

# Актуальность программы

выносливости).

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

# Педагогическая целесообразность

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

# Цель программы:

Привлечение населения города Белгорода к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

# Задачи программы:

#### Образовательные:

- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

#### Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, укрепление здоровья и мышечного тонуса.

#### Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спорта.

#### Условия реализации:

Возраст, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 18 лет, независимо от физической подготовки. Занятия происходят на свободной основе по желанию занимающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год.

Обучение занимающихся проходит в один этап.

Этап – учебно-тренировочный 1 год обучения (1 год).

На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от психо-эмоционального состояния.

#### Наполняемость групп:

1 год обучения – 16 человек

Формы и режим занятий:

Форма организации на занятии:

- групповая
- индивидуальная

#### Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие

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

- Подготовительная часть занятия: ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- Основная часть занятия: реализуются, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорнодвигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.
- Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к занимающимся. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.
- В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

#### Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов	Кол-во часов в
			год
		в неделю	
1год обучения	3 раза в неделю	6 часа	144 часа
	по 2 часа		

#### Методы обучения:

Для развития общефизических качеств занимающихся используются следующие методы:

- Словесные методы: Объяснение, указание, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
- использование наглядных пособий (схемы)
- имитация (подражание)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
  - Практические методы:
- повторение упражнений без изменений, с изменениями
- тестирование
- тренировка

Ожидаемые результаты:

Во время обучения предполагается, что у занимающимся должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

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

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают занимающимся от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств находит живой отклик у тренера и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

#### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка.

#### Основы знаний:

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

#### 2. Начальная система тренировки.

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

### 3.Практика.

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

# Задачи обучения

#### Образовательные:

- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и самостраховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, и достижение мышечного тонуса.
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, и опорнодвигательного аппарата.

#### Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание психологической устойчивости

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

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

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

Критерий оценки при выборе отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес	Число
снаряда)	возможных
	повторений в 1
	подход
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка при этом учитываются возрастные особенности).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого- либо двигательного качества (ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, , изучение элементов техники);
- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

#### Ожидаемые результаты:

По окончании первого года занятий предполагается, что тренирующиеся должны:

- иметь представление о правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

# Содержание изучаемого курса

#### 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. История развития атлетизма в России. Правила безопасного

поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

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

#### 2. Основные принципы построения тренировки

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

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

#### 3. Принцип подбора отягощений отягощений

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

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

#### 4. Система построения круговой тренировки

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

Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.

Обеспечение страховки и самостраховки.

# Календарно-тематический план

No	Название темы	Общее кол-во	
$\Pi/\Pi$		часов	
Сентябрь			
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2	
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2	
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе	2	

4 Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. 5 Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. 6 Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. 7 Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. 8 Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. 8 Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. 9 Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). 10 Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины. 11 Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног. 12 Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног. 13 Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук. 14 Комбинекс упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах. 14 Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. 16 Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. 18 Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. 18 Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. 18 Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. 18 Комбинированный комплекс упражнений кна растяжку». Правила восстановления после тренировки. 19 Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. 20 Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). 21 Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. 2 Комплекс упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). 2 Правила подбора веса штанги и гантелей.		тренировок.	
1			
5         Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.         2           6         Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.         2           7         Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.         2           8         Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.         2           9         Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).         2           10         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.         2           11         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.         2           12         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.         2           13         Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.         2           14         Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.         2           16         Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.         2           17         Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.         2           18         Комбинированный комплекс упражнений чна растяжку». Правила восстановления после тренировки.         2           19         Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и шта	4	• •	2
10	5		
6         Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.         2           7         Комплекс упражнений для брющного пресса с использованием собственного веса.         2           8         Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.         16 часов           Октябрь           9         Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах устройствах (особенности техники).         2           10         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.         2           11         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.         2           12         Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.         2           13         Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.         2           14         Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.         2           16         Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.         2           17         Комбинированный комплекс упражнений чна растяжку». Правила восстановления после тренировки.         2           18         Комбинированный комплекс упражнений чна растяжку». Правила построения РТП.         2           19         Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.         2           20         Правила страхо		· ·	2
Собственного веса.   2			
Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.   2	6		2
10	_		
Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.   16 часов	7		2
обственного веса.  Октябрь  Октябрь  Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.  Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.  Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.  Комбинированный комплекс упражнений чая мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Комплекс упражнений со свободным весом для мышц.  Комплекс упражнений со свободным весом для мышц.	0		
Октябрь  Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц нук.  Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.  Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц ог и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений чар дастяжку». Правила восстановления после тренировки.  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  Комплекс упражнений о свободным весом для мышц	8		2
Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).   2			16 часов
Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).   2		Октябрь	
устройствах (особенности техники).  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.  Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.  Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.  Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений чар растяжку». Правила восстановления после тренировки.  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.			
10   Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.   2	9		2
10	1.0		
11	10		2
12   Для мышц ног.   2			
12   Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.   2   13   Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.   2   14   Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.   2   16   Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.   2   17   Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.   18   Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.   2   18 часов   18 часов   19   Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.   2   19   10   10   10   10   10   10   10	11		2
12   Для мышц рук.   2   2   13   Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.   2   14   Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.   6   Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.   2   17   Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.   18   Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.   18 часов   18 часов   19   Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.   2   19   10   10   10   10   10   10   10			
13	12		2
13 и на грузо-блочных устройствах.  14 Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.  16 Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.  17 Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.  18 Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.  18 часов  Ноябрь  19 Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  20 Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  21 Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  22 Правила подбора веса штанги и гантелей.  23 Комплекс упражнений со своболным весом пля мышц.	1.0		
14       Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.       2         16       Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.       2         17       Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.       2         18       Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.       2         19       Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.       2         20       Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).       2         21       Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.       2         22       Правила подбора веса штанги и гантелей.       2         Комплекс упражнений со свободным весом для мышц       2	13		2
14       пояса.       2         16       Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.       2         17       Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.       2         18       Ноябрь         19       Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.       2         20       Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).       2         21       Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.       2         22       Правила подбора веса штанги и гантелей.       2         Комплекс упражнений со свободным весом для мыши       4	1.4		
Спины.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2  Комплекс упражнений со своболным весом для мышц.	14	* *	2
Спины.  Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2  Комплекс упражнений со своболным весом для мышц.	1.0	Комбинированный комплекс упражнений для мышц	2
17       и брюшного пресса.       2         18       Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.       2         19       Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.       2         20       Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).       2         21       Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.       2         22       Правила подбора веса штанги и гантелей.       2         Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.       2	16	-	2
17       и брюшного пресса.       2         18       Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.       2         19       Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.       2         20       Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).       2         21       Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.       2         22       Правила подбора веса штанги и гантелей.       2         Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.       2	1.7	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног	2
растяжку». Правила восстановления после тренировки.  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  Комплекс упражнений со своболным весом для мыши.	1 /	*	2
растяжку». Правила восстановления после тренировки.  18 часов  Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2  Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.	10	Комбинированный комплекс упражнений «на	2
Ноябрь  Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.	18	растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2
19       Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.       2         20       Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).       2         21       Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.       2         22       Правила подбора веса штанги и гантелей.       2         Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.			18 часов
понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2  Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.		Ноябрь	
понятия). Правила построения РТП.  Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2  Комплекс упражнений со свободным весом для мыши.	10	Раздельная тренировочная программа (основные	2
(гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2 Комплекс упражнений со своболным весом для мыши.	19		2
(гантелями и штангой).  Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.  Правила подбора веса штанги и гантелей.  2 Комплекс упражнений со своболным весом для мыши.	20	Правила выполнения упражнений со свободным весом	2
гантелями и штангой.  22 Правила подбора веса штанги и гантелей.  2 Комплекс упражнений со своболным весом для мыши.	20		2
гантелями и штангой.  22 Правила подбора веса штанги и гантелей.  2 Комплекс упражнений со своболным весом для мыши.	21	Правила страховки при выполнении упражнений с	2
Комплекс упражнений со своболным весом для мышц	∠ <b>1</b>		
Комплекс упражнений со своболным весом для мыши	22	Правила подбора веса штанги и гантелей.	2
rry 1 J 1	22	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц	2
плечевого пояса.	23		<u></u>
24 Комплекс упражнений со свободным весом для мышц 2	24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц	2

2		спины.	
10   2   2   2   2   2   2   2   2   2			
27 Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.  28 Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.  29 Использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  30 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.  31 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.  32 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для кышц и бицепса.  33 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц с использованием различных отягощений для мышц от и брюшного пресса.  34 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.  35 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  36 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  37 Правила построения круговой тренировкой.  38 Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.  39 Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.  39 Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  39 Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  39 Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	25		2
2   18 часов   2   18 часов   2   2   2   2   2   2   2   2   2	26		2
Декабрь  Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, гехника выполнения.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц обрюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц обрюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц обицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц обрюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц обрюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  Точений для мышц об часов для использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц	2
Декабрь  Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц гипользованием различных отягощений для мышц гипользованием различных отягощений для мышц гипользованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и гипользованием различных отягощений для мышц гипользованием различных отягощений для мышц гипользованием различных отягощений для грудных гипользованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  За использованием различных отягощений для грудных гипользованием различных отягошений для пренировки, выбор последовательности упражнений с использованием различных отягошений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягошений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягошений для мышц плечевого пояса.		плечевого полеа и пог.	1 & Hacon
Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.   2			10 44008
2   Техника выполнения.   2   2   2   2   2   2   2   2   2			
29 использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.  Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.  Ванольней для грудных различных отягощений для грудных мышц и спины.  Винструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.  Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мыщц плечевого пояса.	28		2
10   10   2   2   30   30   30   30   30   30	29	использованием различных отягощений для мышц	2
31	30	использованием различных отягощений для мышц	2
16 часов   17   18   18   19   19   19   19   19   19	31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных	2
33   использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	32	использованием различных отягощений для мышц	2
Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.   Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.   16 часов	33	использованием различных отягощений для мышц ног и	2
35   использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.   16 часов	34	использованием различных отягощений для мышц	2
Январь         36       Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.         37       Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.       2         38       Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.       2         39       Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.       2	35	использованием различных отягощений для грудных	2
Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.     Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.     2			16 часов
выполнения разминки перед тренировкой.  Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.			
Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.   2	36		
38 Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.  Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	37	Правила построения круговой тренировки, выбор	2
различных отягощений для мышц брюшного пресса.	38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
40 Круговой комплекс упражнений с использованием 2	39	-·	2
	40	Круговой комплекс упражнений с использованием	2

		1
	различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
41	Круговой комплекс упражнений с использованием	
	различных отягощений для мышц спины плеч и	2
	трицепса.	
42	Круговой комплекс упражнений с использованием	2
· <i>-</i>	различных отягощений ног и брюшного пресса.	_
		12 часов
	Февраль	_
43	Правила построения тренировки с постепенным	2
	увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
	мышц груди и бицепса.	2
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
<b>T</b> J	мышц спины плеч и трицепса.	2
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
+0	мышц ног и брюшного пресса.	2
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
+ /	мышц спины и бицепса.	2
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
+0	мышц груди и брюшного пресса.	2
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
49	мышц спины и мышц ног.	<i>L</i>
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для	2
30	мышц груди и мышц ног.	<i>L</i>
		16 часов
	Март	
	Правила построения тренировки с непредельным	
51	отягощением способом «до отказа», с помощью	2
	партнера.	
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	2
32	груди бицепса и брюшного пресса.	<i>Z</i>
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	2
33	спины плеч и трицепса.	<i>Z</i>
5 A	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	2
54	ног и брюшного пресса.	2
55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	2
55	груди ног и брюшного пресса.	2
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	
56		2
30	спины бицепса и брюшного пресса.	
		2
57	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц	2

		16 часов
	Апрель	
58	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и	2
59	интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий	2
	для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий	
60	для мышц спины плеч и трицепса.	2
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	2
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
66	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2
		18 часов
	Май	
67	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	2
68	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	2
69	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
70	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2
71	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2
72	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2
		12 часов
Итого:		144 часа

# Необходимый инвентарь для проведения секции «Атлетическая гимнастика»

• Силовые комплексы

- Гантели
- Штанга весом до 80 кг. (со съемными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Коврики
- Степы

# Список литературы

- 1. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Питербург, 2013.
- 2. 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.
- 3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». 2005. № 7.
- 4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
- 5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136с.
- 6. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
- 7. Е. Кузьмина «Папа» мяч и «мама» мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
- 8. И. Кузина «Степ аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
- 9. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
- 10. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.