

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Фаворит» г. Перми

Принята  
решением педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» г. Перми  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



Утверждена  
приказом директора МАУ ДО  
ДЮЦ «Фаворит» г. Перми  
№ 79/1 от «31» августа 2023г.  
Т.В. Щелконогова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Суляева Яна Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Пермь, 2023

## Введение

Физическая активность человека – главный, решающий фактор сохранения и укрепления его здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов. Каждый знает, что стержнем здорового образа жизни является двигательная активность, а уже вокруг нее могут и должны быть организованы все остальные компоненты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Это и правильный распорядок дня, и самодисциплина, и закаливание, и режим учебы, работы и отдыха, а также сон и питание. Приоритетными задачами воспитания детей в настоящее время является мотивация на здоровье, ориентация подрастающего поколения на ведение здорового образа жизни. Учитывая перегруженность школьных программ информационно-познавательной деятельностью, данную задачу - о сохранении здоровья, целесообразно решать в процессе физкультурной деятельности (занятия фитнесом). Именно на основе интереса подростков к занятиям атлетической гимнастикой следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. В основу программы положена идея создания условий для реализации потребностей в двигательной активности и физическом совершенстве.

Народный эпос, мифология всех стран мира воспевают смелых, сильных людей, физически красивых «добрых молодцев». Занятия физическими упражнениями становятся таким же проявлением человеческой культуры, как соблюдение гигиены, здоровый образ жизни, эстетическое восприятие мира. Исследования в области общей и спортивной медицины убедительно доказывают, что силу, выносливость, пропорциональное телосложение можно развивать с помощью специальных упражнений. А совершенство этих качеств обеспечивает наиболее благоприятные условия для функционирования всех органов и систем организма. Физические упражнения направлены на одновременную проработку всех мышц, что позволяет держать тело в тонусе. Это улучшает координацию движений и подвижность суставов, а также помогает сформировать мышечный корсет. Регулярные занятия способствуют исправлению осанки. Силовые упражнения стимулируют обмен веществ, улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем. Занимающийся атлетической гимнастикой получает достаточную физическую нагрузку. В рамках данной программы преследуется цель, связанная с формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни, правильное отношение к миру, окружающим людям, что является важным условием социальной адаптации личности ребенка.

Таким образом, атлетическая гимнастика является одним из перспективных видов спорта, широко общедоступных и служащих на благо здоровья человека.

## Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является адаптированной к условиям социума, составлена на основе типовых программ «Спортивные кружки и секции», в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Содержание программы направлено на занятость детей в свободное время, в пропаганде здорового образа жизни, а также повышения уровня физической подготовки. Актуальность программы состоит в том, что дает возможность детям реализовать себя физически, добиться определенных результатов в своем физическом развитии.

Предполагаются формы занятий с детьми – групповые, подгрупповые (в зависимости от индивидуального продвижения по освоению программы) и индивидуальные. Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10-18 лет, которые желают вести здоровый образ жизни. Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся в Центре «Фаворит» в тренажерном зале. Имеются тренажеры, гантели, штанги, турники, скакалки, обручи, мячи. Программа включает в себя различные комплексы атлетической гимнастики, гантельную гимнастику, упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, общефизическую и специально физическую подготовку.

Программа вариативна и позволяет педагогу широко проявить свое творчество на занятиях, осуществляя индивидуально-ориентированный подход к каждому.

Содержание программы направлено на:

- формирование здорового образа жизни;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- мотивацию положительных эмоций, заряда бодрости и отличного настроения;
- профилактика ассоциативного поведения;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед, пояснений упражнений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях с использованием современных методов и приемов, направленных на развитие координационных, силовых, скоростных способностей обучающихся. В конце учебного года в качестве критериев определения усвоения содержания курса, проводится диагностика по нормативам по физической и технической подготовке, кроме того предусмотрено участие детей в соревнованиях и мероприятиях Центра «Фаворит», района и города Перми.

**Цель программы:** создание условий для положительной мотивации и разносторонней физической подготовки детей в тренировочном процессе атлетической гимнастики.

## **Задачи:**

### **Образовательные**

- научить детей многообразию систем упражнений с отягощениями, различным комплексам упражнений;

- \* повышение спортивного мастерства;

### **Оздоровительные**

- укрепление и сохранение здоровья,

- \* повышение разносторонней физической активности;

### **Развивающие**

- \* развивать силу, выносливость, ловкость, высокую работоспособность;

### **Воспитательные**

- создание атмосферы доброжелательности и комфортности в группе;

- \* привитие интереса у детей к здоровому образу жизни,

- \* воспитание самостоятельности, дисциплины, умение анализировать и корректировать свою деятельность.

Формы занятий:

- тренировочное занятие;

- турниры, соревнования;

**Учебно-тематический план**  
1 год обучения

№	Тема	Всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Знакомство, беседа
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	1	1	-	Беседа, тестирование
3.	Техника безопасности	2	1	1	Инструктаж, опрос
4.	Общепфизическая подготовка	42	2	40	Мониторинг физических возможностей
5.	Силовая подготовка	90	1	89	Зачеты
6.	Участие в соревнованиях, турнирах	6	2	4	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	2	-	Подведение итогов, награждения
8.	Всего:	<i>144</i>			

## Содержание курса

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### Теория

Спортивная одежда и обувь. Тренировочный режим. Техника безопасности в тренажерном зале при работе с оборудованием.

### Раздел 2. Основы физической культуры и спорта в жизни человека.

#### Теория

Физическая культура, ее связь с культурой общества. Физические упражнения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Физическое развитие человека (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).

### Раздел 3. Техника безопасности.

#### Теория

Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном и тренажерном залах, при работе со спортивными снарядами. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма. Правила дорожного движения.

#### Практика

Техническое консультирование по правилам использования тренажеров и спортивного оборудования.

### Раздел 4. Общефизическая подготовка

#### Теория

Для чего нужна общая физическая подготовка. Занятие начинается с разминки. Разминку можно начать с ходьбы, легкой бег, затем следуют общеразвивающие и специальные упражнения для того, чтобы размять, разогреть мышцы, связки, подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей нагрузке. Подбираются упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы. При этом надо учитывать состояние здоровья и физическое развитие человека. В гимнастический комплекс входят 10-16 упражнений. Это могут быть общеразвивающие упражнения для отдельных мышечных групп, дыхательные упражнения, упражнения для туловища, на расслабление, для мышц брюшного пресса. В разминку необходимо включать по 2-3 специальных упражнений для укрепления мышц спины, голени и связочного аппарата голеностопного сустава, так как это наиболее слабые места. Интересным элементом в занятии могут служить упражнения с мячом, гимнастическими палками, с гантелями. Техника выполнения упражнений.

#### Практика

*Общеразвивающие упражнения.*

Ходьба на носках, обычная, на пятках, гуськом. Умеренный бег, бег на ускорение, челночный бег, кроссы. Эстафеты, игры.

Прыжки через скакалку, прыжки на месте на двух ногах и на одной ноге (1-1,5 мин.-количество раз). Приседание, махи ногами, выпады, махи руками,

повороты и наклоны туловища, вращение туловища и головой. Поднимание ног лёжа на спине.

\*Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног,

\* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях,

\* эстафеты, футбол, баскетбол, пионербол, игры: «Вышибалы», «Цепи кованные», «Удержи мяч», «Кто остаётся в круге», «Успей - поймай», «Прыжки со скакалкой», «Попрыгунчики» и др.

## **Раздел 5. Силовая подготовка**

### **Теория**

Освоение техники правильного выполнения упражнений.

Подтягивание на турнике, отжимание в упоре лежа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи.

Комплексы упражнений с гантелями для определенных групп мышц.

Для развития мышц ног и рук, а также туловища широко используются различные тренажеры. Для развития и совершенствования специальных физических качеств и способностей: силы, выносливости, быстроты движений, применяются комплексы упражнений с утяжелителями для пояса, ступней ног, рук. Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов атлетизма.

### **Практика**

**Комплекс № 1** - на развитие мышц груди: отжимание в упоре лёжа под различными углами. жим штанги лежа на горизонтальной скамье и на наклонной скамье.

**Комплекс №2** - на развитие мышц спины: подтягивание широким хватом.

Тяга за голову на верхнем блоке. Тяга к животу на нижнем блоке. Тяга гантели в наклоне.

**Комплекс № 3** - на развитие мышц рук: подъем штанги на бицепсе стоя.

Попеременный подъем гантелей на бицепс. Жим штанги узким хватом.

Французский жим лежа.

**Комплекс № 4** - на развитие мышц плеч: жим штанги сидя. Подъем гантелей через стороны. Тяга штанги к подбородку.

**Комплекс № 5** - на развитие мышц пресса: подъем туловища на наклонной доске. Подъем ног в висе на турнике. Подъем ног лежа, скручивание.

**Комплекс № 6** - на развитие мышц ног: приседание со штангой. Выпады с гантелями. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног лежа на тренажере.

Для коррекции мышечной массы подбираются индивидуальные комплексы упражнений.

Диагностика проводится по силовой и общефизической подготовке для определения физических способностей каждого ребёнка:

- челночный бег;
- сгибания-разгибания рук в упоре лёжа;
- подъём туловища из положения лёжа;
- наклон вперёд из положения сидя;

- прыжок в длину с места

## **Раздел 6.**

### **Участие в соревнованиях, турнирах**

#### **Теория**

Ознакомление с положением о проведении соревнований.

#### **Практика**

Участие в мероприятиях Центра «Фаворит», районных соревнованиях, турнирах, дартсу, настольному теннису, силовым видам спорта.

## **Раздел 7.**

### **Итоговое занятие**

#### **Теория**

Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов, активистов.

Чаепитие.



**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Тема	Всего	теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Знакомство, беседа
2.	Основы физической культуры и спорта в жизни человека	1	1	-	Беседа, тестирование
3.	Техника безопасности	2	1	1	Инструктаж, опрос
4.	Общепфизическая подготовка	73	2	71	Мониторинг физических возможностей
5.	Силовая подготовка	124	2	122	Зачеты
6.	Участие в соревнованиях, турнирах	13	1	12	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	2	-	Подведение итогов, награждение
	<b>Всего по программе:</b>	216			

## Содержание

### Раздел 1.

#### Вводное занятие

##### Теория

Спортивная одежда и обувь. Правила безопасности на тренировке, на улице, на стадионе, в общественных местах.

### Раздел 2.

#### Основы физической культуры и спорта в жизни человека

##### Теория

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Оздоровительная направленность закаливания. Режим дня. Режим питания. Положительное влияние занятий спортом на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), предупреждение нарушений норм общественной жизни. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Индивидуальные режимы нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

### Раздел 3.

#### Техника безопасности

##### Теория

Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном и тренажерном залах, при работе со спортивными снарядами. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма.

##### Практика

Техническое консультирование по правилам использования тренажеров и спортивного оборудования.

### Раздел 4.

#### Общефизическая подготовка

##### Теория

Техника выполнения упражнений.

##### Практика

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения на гибкость, ловкость; на развитие подвижности в суставах рук и ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях, силовые упражнения - подтягивание на турнике, отжимание в упоре лежа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи. Гантельная гимнастика. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

### Раздел 5.

#### Силовая подготовка.

## **Теория**

Просмотр предлагаемых комплексов, составление индивидуальных комплексов. Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов атлетизма.

## **Практика**

1. Дыхательные упражнения:

- упражнения для овладения полным дыханием,
- для овладения смешанным типом дыхания,
- для развития носового дыхания

2. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- для укрепления поверхностных мышц спины,
- для глубоких мышц спины,
- для мышц удерживающих лопатки в правильном положении,
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области,
- для укрепления прямых и косых мышц живота,
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Упражнения для укрепления мышечного корсета целесообразно выполнять с отягощениями; гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

3. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положение сидя, лёжа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка,
- для мышц спины и передней стенки живота,
- для мышц грудной клетки,
- для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища,
- для мышц рук и ног

4. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.)

- упражнения, вытягивающие позвоночник,
- упражнения для растягивания мышц груди в положении сидя,
- упражнения в самовытяжении позвоночника

5. Упражнение на расслабление - гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на растяжение мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряжённых мышцах.

6. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, отжимание в упоре лежа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи.

Для развития мышц ног и рук, а также туловища широко используются различные тренажеры. Для развития и совершенствования специальных физических качеств и способностей: силы, выносливости, быстроты

движений, применяются комплексы упражнений с утяжелителями для пояса, ступней ног, рук.

Диагностика проводится по силовой и общефизической подготовке, по комплексам атлетической гимнастики.

- подтягивание на перекладине
- прыжок в длину с места
- отжимание от пола
- наклон вперёд из положения стоя.
- подъём туловища из положения лёжа

## **Раздел 6.**

### **Участие в соревнованиях, турнирах**

#### **Теория**

Ознакомление с положением о проведении соревнований.

#### **Практика**

Участие в мероприятиях Центра «Фаворит», районных соревнованиях, турнирах, соревнованиях по армрестлингу и другим силовым видам спорта.

## **Раздел 7.**

### **Итоговое занятие.**

#### **Теория**

Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов и активистов, волонтеров. Чаепитие.

## **Учебно-тематический план**

### **3 год обучения**

№	Тема	всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Знакомство, беседа
2.	Физическая культура и спорт в жизни человека	1	1	-	Беседа, тестирование
3.	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Инструктаж, опрос
4.	Общефизическая подготовка	48	2	46	Мониторинг физических возможностей
5.	Силовая подготовка	208	2	206	Зачеты
6.	Участие в соревнованиях	24	1	23	Соревнования
7.	Итоговое занятие.	4	4	-	Подведение итогов, награждения
	Всего:	<b>288</b>			

## Содержание

### Раздел 1.

#### Вводное занятие.

##### Теория

Спортивная одежда и обувь. Тренировочный режим. Техника безопасности. Просмотр предлагаемых комплексов, составление индивидуальных комплексов.

### Раздел 2.

#### Физическая культура и спорт в жизни человека.

##### Теория

Состояние здоровья зависит от социальных и природных факторов. Компоненты здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Адаптация человека в обществе. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Индивидуальные режимы нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой и самочувствием. Питание атлета. Нарращивание силы мышц: постепенность и регулярность. Гармоничное развитие атлета.

### Раздел 3.

#### Техника безопасности.

##### Теория

Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном и тренажерном залах, при работе со спортивными снарядами. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма.

##### Практика

Техническое консультирование по правилам использования тренажеров и спортивного оборудования.

### Раздел 4.

#### Общефизическая подготовка.

##### Теория

Техника выполнения упражнений. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

##### Практика

-Прыжки через скакалку, прыжки на месте на двух ногах и на одной ноге (1-1,5 мин.-количество раз).

-Приседание, махи ногами, выпады, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращение туловища и головой.

Поднимание ног лёжа на спине.

### *Общеразвивающие упражнения.*

- \* Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног,
- \* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях,
- \* упражнения в беге, кроссы,
- \* прыжки, приседания,
- \* силовая подготовка: подтягивание на турнике, отжимание в упоре лежа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи.

## **Раздел 5.**

### **Силовая подготовка.**

#### **Теория**

Для развития мышц ног и рук, а также туловища широко используются различные тренажеры. Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов атлетизма.

#### **Практика**

Комплекс упражнений с гантелями для определенных групп мышц: дельтовидные мышцы, бицепсы, трицепсы, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы живота, разгибатели спины, мышцы бедра, мышцы голени.

Комплекс упражнений со штангой для разных групп мышц: грудь, ноги, дельтовидные мышцы, бицепс, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы живота. Приемы акцентирования нагрузки на мышцы: увеличение объема нагрузки, увеличение интенсивности нагрузки, вариативность нагрузки, комбинирование упражнений, изоляция для конкретной мышцы. Прием предпочтения. Специализированная тренировка отстающих мышц. Формирование плечевого пояса: упражнения для увеличения общей массы мышц; упражнения, локально влияющие на отстающие пучки дельты или их отдельные части. Развитие грудных мышц: упражнения для общей массы и силы; упражнения для балансировки развития частей грудной мышцы; упражнения шлифовки формы и приобретения рельефа грудных мышц; упражнения, позволяющие корректировать развитие грудных мышц.

Развитие мышц спины: упражнения для увеличения общей массы – верх спины, средняя часть спины, низ спины. Упражнения для корректировки форм мышц спины. Упражнения для улучшения рельефа мышц спины.

Развитие мышц бедра: упражнения для увеличения общей массы и силы – «базовые» упражнения (для бицепса бедра, для приводящих мышц, для квадрицепса). Развитие пресса: упражнения для верхней части прямой мышцы; упражнения для нижней части прямой мышцы; упражнения для передней части косых мышц; упражнения для задней части косых мышц.

Развитие мышц плеча: упражнения для силы и объема мышц; для трицепса; для бицепса. Развитие упрямых мышц: упражнения для предплечья (для внутренней и наружной области); упражнения для голени (для мышц задней поверхности голени, для мышц передней поверхности голени, для малоберцовой мышцы).

Диагностика проводится по силовой и общефизической подготовке для определения физических способностей каждого ребёнка:

- подтягивание на перекладине
- прыжок в длину с места
- отжимание от пола
- наклон вперёд из положения стоя.
- подъём туловища из положения лёжа.

## **Раздел 6.**

### **Участие в соревнованиях.**

#### **Теория**

Ознакомление с положением о проведении соревнований.

#### **Практика**

Участие в соревнованиях, турнирах

Участие в мероприятиях Центра «Фаворит», районных соревнованиях, турнирах, соревнованиях по армрестлингу, кроссфиту и различным силовым видам спорта.

## **Раздел 7.**

### **Итоговое занятие.**

#### **Теория**

Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов и активистов, волонтеров. Чаепитие.

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, инструктаж
2.	Физическая культура и спорт в жизни человека	1	1	-	Беседа, тестирование
3.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Инструктаж, опрос
4.	Общеспортивная подготовка	48	2	46	Мониторинг физических возможностей
5.	Силовая подготовка	208	2	206	Зачеты
6.	Участие в соревнованиях	24	1	23	Соревнования
7.	Итоговое занятие.	4	4	-	Подведение итогов, награждения
	<b>Всего:</b>	<b>288</b>			

**Содержание**

**Раздел 1.**

**Вводное занятие.**

**Теория**

Спортивная одежда и обувь. Тренировочный режим. Техника безопасности. Просмотр предлагаемых комплексов, составление индивидуальных комплексов.

**Раздел 2.**

**Физическая культура и спорт в жизни человека.**

**Теория**

Состояние здоровья зависит от социальных и природных факторов. Компоненты здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Адаптация человека в обществе. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Индивидуальные режимы нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой и самочувствием. Питание атлета. Нарращивание силы мышц: постепенность и регулярность. Гармоничное развитие атлета.



### **Раздел 3.**

#### **Техника безопасности.**

##### **Теория**

Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном и тренажерном залах, при работе со спортивными снарядами. Первая помощь при ушибах во время занятий физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма.

### **Раздел 4.**

#### **Общеспортивная подготовка.**

##### **Теория**

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

##### **Практика**

-Прыжки через скакалку, прыжки на месте на двух ногах и на одной ноге (1-1,5 мин.-количество раз).

-Приседание, махи ногами, выпады, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращение туловища и головой.

Поднимание ног лёжа на спине.

*Общеразвивающие упражнения.*

\*Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног,

\* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях,

\* упражнения в беге, кроссы,

\* прыжки, приседания,

\* подтягивание на турнике, отжимание в упоре лежа, приседания с различным грузом, различные упражнения для укрепления мышц живота, спины, шеи.

• эстафеты, волейбол, баскетбол.

### **Раздел 5.**

#### **Силовая подготовка.**

##### **Теория**

Используются комплексы, предложенные методическим пособием для залов атлетизма. Коррекция индивидуальных программ обучающихся.

##### **Практика**

Комплекс упражнений с гантелями для определенных групп мышц: дельтовидные мышцы, бицепсы, трицепсы, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы живота, разгибатели спины, мышцы бедра, мышцы голени.

Комплекс упражнений со штангой для разных групп мышц: грудь, ноги, дельтовидные мышцы, бицепс, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы живота. Приемы акцентирования нагрузки на мышцы: увеличение объема нагрузки, увеличение интенсивности нагрузки, вариативность нагрузки, комбинирование упражнений, изоляция для конкретной мышцы. Прием предпочтения. Специализированная тренировка отстающих мышц. Формирование плечевого пояса: упражнения для увеличения общей массы

мышц; упражнения, локально влияющие на отстающие пучки дельты или их отдельные части.

Развитие грудных мышц: упражнения для общей массы и силы; упражнения для балансировки развития частей грудной мышцы; упражнения шлифовки формы и приобретения рельефа грудных мышц; упражнения, позволяющие корректировать развитие грудных мышц.

Развитие мышц спины: упражнения для увеличения общей массы – верх спины, средняя часть спины, низ спины. Упражнения для корректировки форм мышц спины. Упражнения для улучшения рельефа мышц спины.

Развитие мышц бедра: упражнения для увеличения общей массы и силы – «базовые» упражнения (для бицепса бедра, для приводящих мышц, для квадрицепса).

Развитие пресса: упражнения для верхней части прямой мышцы; упражнения для нижней части прямой мышцы; упражнения для передней части косых мышц; упражнения для задней части косых мышц.

Развитие мышц плеча: упражнения для силы и объема мышц; для трицепса; для бицепса.

Развитие прямых мышц: упражнения для предплечья (для внутренней и наружной области); упражнения для голени (для мышц задней поверхности голени, для мышц передней поверхности голени, для малоберцовой мышцы).

- На развитие мышц плеч: жим штанги сидя, подъем гантелей через стороны, тяга штанги к подбородку.

- На развитие мышц груди: жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и на наклонной скамье. Отжимание в упоре лёжа под различными углами.

- На развитие мышц рук: французский жим лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, попеременный подъем гантелей на бицепс, жим штанги узким хватом.

- На развитие мышц спины: подтягивание широким хватом, тяга за голову на верхнем блоке, тяга к животу на нижнем блоке, тяга гантели в наклоне.

- На развитие мышц пресса: подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на турнике, подъем ног лёжа, скручивание.

- На развитие мышц ног: сгибание ног лёжа на тренажере, разгибание ног на тренажере, выпады с гантелями, приседание со штангой.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног,

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях,

- упражнения в беге,

- прыжки, приседания,

- подтягивание на турнике, отжимания в упоре лежа, приседания с отягощениями.

Диагностика проводится по силовой и общефизической подготовке для определения физических способностей каждого ребёнка:

- подтягивание на перекладине
- прыжок в длину с места
- отжимание от пола
- наклон вперёд из положения стоя.
- подъём туловища из положения лёжа.

## **Раздел 6.**

### **Участие в соревнованиях**

#### **Теория**

Ознакомление с положением о проведении соревнований.

#### **Практика**

Участие в соревнованиях, турнирах

Участие в мероприятиях Центра «Фаворит», районных соревнованиях, соревнованиях по армрестлингу, различным силовым видам спорта.

## **Раздел 7.**

### **Итоговое занятие.**

#### **Теория**

Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов и активистов, волонтеров. Чаепитие.

## **3. Методическое обеспечение программы:**

На основании предложенного учебно-тематического плана используются следующие *методы*:

- *методы организации и осуществления учебного процесса* (упражнение, показ, демонстрация, повторение пройденного материала);
- *метод контроля и коррекции* (тесты, диагностика);
- *метод мотивации и стимулирования* ( похвала, поощрение);
- *метод сотрудничества*;
- *аналитический метод* (разбор упражнений).

#### **Формы занятий:**

- групповое занятие
- индивидуальная форма

## **Условия реализации программы**

Срок реализации программы составляет 4 года. Занятия проводятся на базе Центра “Фаворит” в тренажерном и фитнес - залах. Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала с зеркалами. Музыкальное сопровождение. Тренажеры, скакалки, гантели, штанги, турники, скамейки, брусья, мячи разные, боди-бары.

Костюм для занятий в спортивном зале должен быть легким, не стесняющим движений (тренировочный костюм) и спортивная обувь (кроссовки).

### Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и физического состояния занимающихся;
- овладение основами различных комплексов атлетической гимнастики;
- знакомство и практическое применение тренажеров на разные группы мышц;
- овладение навыками простого массажа;
- положительная мотивация ведения здорового образа жизни;
- научиться самостоятельно вести тренировочный процесс;
- научиться подбирать индивидуальный комплекс упражнений и вести дневник самоконтроля;
- повышение эмоционального тонуса организма;
- укрепление и наращивание мышечной массы.

### Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и физического состояния занимающихся;
- овладение основами различных комплексов атлетической гимнастики;
- положительная мотивация ведения здорового образа жизни;
- научиться самостоятельно вести тренировочный процесс;
- научиться подбирать индивидуальный комплекс упражнений и вести дневник самоконтроля;
- повышение эмоционального тонуса организма;
- укрепление и наращивание мышечной массы.

## **Список литературы.**

1. Вейдер Джо. Современный культуризм. – М.: ФиС., 1994.
2. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: ФиС., 1991.
3. Вейдер Джо. Энциклопедия культуризма. М.: ФиС., 1998.
4. Журналы «Спортивная жизнь России» за 1996-1999 годы
5. Регулян Р. Стать сильнее сильного. – М.: ФиС., 1998.
6. Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова. «Домашний стадион».
7. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. – М. Просвещение, 1990.
8. Наглядное пособие для залов атлетизма. Н. Корепанов.
9. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.