**РФ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ПОСЕЛОК ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКИЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

**АВТОРСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

 ***«Атлетическая гимнастика»***

**(ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 13 лет-18 лет,**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИ 5 лет)**



**Рекомендована:**

**для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования.**

Автор: учитель физической культуры

Шушарина Александра Владимировна

|  |
| --- |
|  |

 2014 г.

2

**СТРУКТУРА АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** …………………………………………..3-7

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** ………………………………………………….7-18
2.1 Планирование учебного плана на год………………………………………13
2.2. Планирование учебного материала круговой тренировки ……………....14
2.3. Планирование учебного материала круговой тренировки по развитию мышечной массы…………………………………………………………………15

2.4 Планирование учебного материала круговой тренировки по развитию силы мышц………………………………………………………………………………16
2.5. Планирование учебного материала круговой тренировки по развитию рельефа мышц…………………………………………………………………….17
2.6. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

**3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**……………19-343.1. Теоретическая подготовка………………………………………………..19

3.2. Круговая тренировка. Комплекс №1,№2,№3,№4 ……………………20-23

3.3. Круговая тренировка по развитию мышечной массы. Комплекс №1,№2,№3,№4,№5…………………………………………………………….23-25

3.4. . Круговая тренировка по развитию силы мышц. Комплекс №1,№2,№3.25

3.5. Круговая тренировка по развитию рельефа мышц. Комплекс №1,№2,№3,№4 ………………………………………………………………...27-28

3.6. Медико-педагогический контроль……………………………………….32
3.7. Воспитательная работа……………………………………………………33

3.8. Психологическая подготовка……………………………………………..34

**4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**……34

**5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……………………………………………………………..35

**6. ПРИЛОЖЕНИЕ**……………………………………………………………..36-37

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФК**………………………38

3

**Пояснительная записка**

 Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях

**Целью программы является**

Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

**Образовательные и воспитательные задачи программы:**

Содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

 -выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

-принцип научности (на основе современных научных данных);

-принцип индивидуализации;

4

-принцип актуальности;

-принцип результативности.

 Образовательная программа курса факультативных занятий «Атлетическая гимнастика» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, общей по особенностям развития.

 Структура и содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний физической культуры» (информативный компонент). «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование» (операционный компонент). «Ценностные ориентации» (мотивационный компонент).

 Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

 Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносятся с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

 Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Можно выделить четыре типа занятий:

 1) занятия смешанного типа;

 2) теоретические занятия;

 3) практические занятия;

 4) контрольно-учетные занятия.

 Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

5

 В учебном материале для занимающихся 13–18 лет увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

 Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

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.

**Возраст детей**, участвующих в реализации авторской дополнительной образовательной программы - 13 - 18 лет.

**Срок реализации** авторской дополнительной образовательной программы - 5 лет.

 Учебная программа и учебный план рассчитаны на 34 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превы­шать: в первый год обучения одного академического часа три раза в неделю, на следующих этапах обучения двух академических часов при менее чем двухразовых тренировочных занятиях в неделю.

 Расписание учебно-тренировочных занятий составляется учителем физической культуры.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

 В программе физического воспитания по курсу «атлетическая гимнастика» применяются следующие методы физического воспитания:

 **На 1 этапе** в основном применяется круговая тренировка и повторный метод

* Круговая тренировка – позволяет самостоятельно выполнять упражнения на снарядах и тренажёрах с индивидуальной дозированной нагрузкой.

6

* Повторный метод – для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств

 **На 2 этапе** в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторный и повторно-серийный метод тренировки.

* Повторно-серийный метод – дифференцированное воздействие на отстающие группы мышц с учётом индивидуальных возможностей.

**На 3 этапе** в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторно-серийный метод тренировки, метод интервальной работы с интенсивностью 70- 85% от максимума и метод работы с весами 95-100% от максимума. На этом этапе целесообразно использовать упражнения с изолированной направленностью, т.е. конкретно на определённую мышцу, и в дальнейшем предполагается повторяемость этого упражнения на последующей ступени обучения, но уже в усложнённом виде. Этим ступеням, а следовательно и решению задач, присущи соответствующие методы обучения, виды деятельности учащихся и конечно определённые возрастные периоды.

**Ожидаемый результат**:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

-правила пожарной безопасности;

-историю развития атлетизма в России;

-правила страховки и самостраховки;

- санитарно-гигиенические требования;

-гигиену, закаливание, режим дня, питание;

- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;

-краткие сведения о строении и функциях организма;

- об анатомическом строении человека;

-как формировать осанку с помощью отягощений;

-физиологию спортивной тренировки;

-основы методики силовой подготовки;

-методику планирования самостоятельных занятий;

-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

-влияние различных факторов на проявление силы мышц;

7

-оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;

- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности

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

**Способы проверки образовательной программы:**

 -повседневное систематическое наблюдение;

-участие в спортивных праздниках, конкурсах;

-участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

-Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного - тренировочного годового цикла 2 раза в год,

-соревнования школьного, районного уровня.

**Формы и способы фиксации результатов:**

-дневник достижений учащихся.

 **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделены пять лет обучения атлетической гимнастикой.

Максимальный состав группы не должен превы­шать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. Возраст занимающихся в группах 13-18 лет.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабиль­ность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения зна­ний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются учащиеся, достигшие 13-ти летнего возраста, желающие заниматься атлетической гимнастикой, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и

8

воспитательная работа, направленная на раз­ностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники атлетической гимнастики, выполнение контрольных нормативов.

Группа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей. Учебная программа рассчитана на пятилетний период обучения.

***Минимальный возраст учащихся***

 ***занимающихся атлетической гимнастикой в МБОУ СОШ №4.***

*Таблица(№1)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | этапы подготовки | кол-во учеб­ных часов в неделю | минимальная наполняемость групп (чел.) | максимальная наполняемость групп (чел.) | возраст для зачислен.еяия (кол-во лет) |
| 1. | Первый год |  2(3) | 15 | 20 |  13-18 |
| 2. | Второй год | 2(3) | 15 | 20 | 13-18 |
| 3. | Третий год | 2(3) | 15 | 20 | 13-18 |
| 4. | Четвертый год | 2(3) | 15 | 20 | 13-18 |
| 5. | Пятый год | 2(3) | 15 | 20 | 13-18 |

**Методические условия реализации программы**

 Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

 Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

 Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

9

 При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

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 общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

 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 учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята 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.

10

***Критерий оценки величины отягощения***

|  |  |
| --- | --- |
| Величина единовременной нагрузки (вес снаряда) | Число возможных повторений в 1 подход |

|  |  |
| --- | --- |
| Предельный - 100% | 1 |
| Околопредельный - 87% | 2-3 |
| Большой - 75% | 4-7 |
| Умеренно большой - 62% | 8-12 |
| 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).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого- либо двигательного качества (силы, быстрой силы, 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, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, 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);

 *к большим нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

11

 *к предельным нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

 *к чрезмерным нагрузкам* относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно- сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

 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).

**Методика занятий**

 Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

**Необходимый инвентарь для проведения секции**

 **«Атлетическая гимнастика»**

* Силовые комплексы
* Гантели
* Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
* Штанга с изогнутым грифом
* Ремни тяжелоатлетов
* Скакалки
* Гимнастическая стенка

12

* Скамья
* Тренажер для мышц спины и живота
* Стойка со скамьей для жима от груди
* Стойка для гантелей
* Беговые дорожки
* Коврики

 ***ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.***

 На основании нормативной части программы разработа­ны планы подготовки учебных групп с учетом имеющих­ся условий.

 В основу комплектования учебных групп (см. таблицу№2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерно­стей становления мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий, возраста занимающихся).

 Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в сле­дующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контроль­ных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

13

**2.1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА ГОД**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание программы | Количество занятий |
| 2 часа в неделю | 3 часа в неделю |
| **I.Теоретические сведения**а) физическая культура – важнейшая основа образа жизниб) правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»в) атлетическая гимнастика – как вид спортаг) основные приёмы контроля и самоконтроля. Личная гигиена.д) способы психологической регуляции и саморегуляции**II.** **Физическая подготовка**1) круговая тренировка для развития общей выносливости2) специальная физическая подготовка способствующая развитию мышечной массы3) специальные упражнения для развития силы мышц4) специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц5) специальные упражнения для развития гибкости6) контрольные нормативы и тесты, соревнования**Итого за год** | **5**11 1 11**67**20141212 63**72** | **5**11 1 11**97**22222222 63**102** |

14

**2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА *круговой тренировки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание программы | Количествозанятий | Комплексы упражнений |
| 12,312, 6, 10,14,183, 7, 11,15,194,8,12,16,205,9 ,13.17,2122 | **Теоретические сведения**а) правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики» Личная гигиена.б) основные приёмы контроля и самоконтроля**Физическая подготовка**Круговая тренировка для развития всех мышц телаКруговая тренировка для развития мышц рук и ногКруговая тренировка для развития мышц спины и плечевого поясаКруговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого поясаКруговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»Контрольные тестыИТОГО: | 15555122 | Комплекс №1Комплекс №2Комплекс №3Комплекс №4Комплекс №51.Подтягивание,2.Жимногами «тележка»3.Поднятие туловища на скамье «Джет» за 1 мин. |

15

**2.3 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА *по развитию мышечной массы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание программы | Количествозанятий | Комплексы упражнений |
| 12, 31, 4, 7,192, 5, 8, 10,3, 6, 9, 1112,14,16,1813,15,17,20 | **Теоретические сведения**а) правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики» Личная гигиена.Основные приёмы контроля и самоконтроляб) способы психологической регуляции и саморегуляции**Физическая подготовка**Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и плечевого поясаСпециальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс)Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног рук (бицепс)ИТОГО | 44444 20 | Комплекс №1Комплекс №2Комплекс №3Комплекс №4Комплекс №5 |

**2.4 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА *по развитию силы мышц***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание программы | Количествозанятий | Комплексы упражнений |
| 12, 31, 4, 7,15,17,193, 6, 9, 11, 13,16.202, 5, 8, 10, 12,14,18 | **Теоретические сведения**а) правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики» Личная гигиена.Основные приёмы контроля и самоконтроляб) способы психологической регуляции и саморегуляции**Физическая подготовка**Специальная физическая подготовка для развития силы мышц груди и рук (трицепс)Специальная физическая подготовка для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого поясаСпециальная физическая подготовка для развития силы мышц спиныИТОГО | 677 20 | Комплекс № 1Комплекс № 2Комплекс № 3 |

**2.5 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА *по развитию рельефа мышц***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание программы | Количествозанятий | Комплексы упражнений |
| 12, 31, 4, 7, 10,18,192, 5, 8, 11,14, 163, 6, 9, 12,2013, 15, 17 | **Теоретические сведения**а) правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики» Личная гигиена.Основные приёмы контроля и самоконтроляб) способы психологической регуляции и саморегуляции**Физическая подготовка**Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц талии живота, спины и грудиСпециальная физическая подготовка для развития рельефа мышц ног, спины и рукСпециальная физическая подготовка для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого поясаСпециальная физическая подготовка для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц животаИТОГО | 665320 | Комплекс № 1Комплекс № 2Комплекс № 3Комплекс № 4 |

**2.6 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | 1 год обучения 14-17 лет юношиУровень подготовленности |
| низкий | средний | высокий |
| 1. | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 1-6 | 7-12 | 12-20 > |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 160-180 | 181-210 | 210-250 > |
| 3. | Жим штанги, лежа (кг х 1 раз) | 30-50 | 51-70 | 71-100 > |
| 4. | Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин) | 25-36 | 37-42 | 43-49 |
| 5. | Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 25-36 | 37-42 | 43-49 |

19

**3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Теоретическая подготовка**

***Основы знаний физической культуры:***

- история развития атлетизма в России;

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;

- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- режим дня и личная гигиена;

- гигиена, закаливание, режим дня и питание;

 - совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;

 - физиология спортивной тренировки;

- основы методики силовой подготовки;

- методика планирования самостоятельных занятий;

 - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

- места занятий, оборудование и инвентарь;

 - влияние различных факторов на проявление силы мышц;

 - воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);

- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

20

**3.2 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. *Комплекс №1,№2,№3,№4***

**Круговая тренировка *для развития всех мышц тела.***  ***Комплекс №1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | дозировка |
| 12 | Жим, штанги лежа на горизонтальной скамейке (хват . средний)Разводы гантелей лежа на горизонтальной скамейке | 2 подхода по 10-12 повторений |
| 34 | Негативное подтягиваниеТяга Т-штанги | 2х10-12 |
| 56 | Тяга блока за голову на тренажере «Clasic»Жим руками от груди тренажер на тренажере «Ваsiс» | 2х10-12 |
| 78 | Жим ногами «тележка»Сгибание и разгибание ног на станке лёжа на тренажере «Clasic» | 2х10-12 |
| 910 | Подъем W-штанги на бицепс стояОтжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал» | 2х 10-12 |
| 11 | Сгибание туловища на тренажере «джет» наклонная доска | 2х 20-25 |
| 12 | Разгибаниё туловища на тренажере «Витал» для мышц спины | 2х12-15 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| * 1. Тяга «тележка» лёжа
 | 1. Стоя сгибание рук с EZ- штангой |
| 2.Выпрямление ног тренажёр «Basic» | 2. Сгибание рук с гантелями стоя |
| 3.Сгибание ног лёжа | 3. Скамья «Скотта» |
| 4. Сгибание рук со штангой | 4. Французский жим сидя |
| 5. Сгибание рук с гантелями сидя | 5. Трицепс-блок стоя |
| * 1. Французский жим лёжа
 | 6.Приседы со штангой на плечах |
| 7.Трицепс-блок стоя | * 1. Тяга «тележка» лёжа
 |
| 8. Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал» | * 1. Выпрямление ног тренажёр «Basic»
 |
| 9.Разведение рук с гантелями стоя в наклоне | 9. Сгибание ног лёжа |
| 10.Подъём туловища (тренажёр «Джет») | 10. Подъём на носках со штангой на плечах |
| 11.Подъём ног в висе на перекладине | 11. Подъём туловища (тренажёр «Джет») |

21

**Упражнений по круговой системе *для мышц рук и ног.* *Комплекс №2***

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

22

**Упражнений по круговой системе *для мышц груди, спины и плечевого пояса. Комплекс №3***

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1. Жим штанги, лёжа средним

 хватом | 1. Негативное подтягивание с грузом
 |
| * 1. Разведение рук с гантелями
	2. лёжа
 | 2Тяга вертикального блока за голову |
| * 1. Жим штанги, лёжа под углом 45 градусов
 | 3. Тяга Т-штанги стоя в наклоне |
| * 1. «Бабочка» тренажёр «Alpha401»
 | 4. Тяга горизонтального блока широким хватом к животу |
| * 1. Негативное подтягивание
 | 5. Подъём туловища (тренажёр «Витал») |
| * 1. Тяга вертикального блока к груди
 | 6. Жим штанги, лёжа широким хватом |
| 7. Тяга Т-штанги лёжа | * 1. Жим гантелей лёжа под углом 45 градусов
 |
| 8.Тяга горизонтального блока узким хватом к животу | * 1. Разведение рук с гантелями лёжа под углом 45 градусов
 |
| * 1. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
 | 9. Тяга штанги к подбородку |
| * 1. Стоя подъём рук с гантелями вперёд
 | 10. Жим штанги из-за головы сидя |
| * 1. Подъём туловища (тренажёр «Витал»)
 | 11. Шраги |
| * 1. Подъём туловища (тренажёр «Джет»)
 | 12.Подъём ног (тренажёр «Джет») |

23

**Упражнений по круговой системе *для мышц спины и плечевого пояса.***

***Комплекс№4***

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1. Подтягивание с грузом | 1. Толчок штанги, стоя от груди вверх |
| 2.Тяга вертикального блока к груди | 2. Жим штанги сидя от груди |
| 3. Тяга горизонтального блока к животу | 3.Жим от груди, сидя (тренажёр «Basic») |
| 4.Тяга гири в наклоне к животу | 4. «Бабочка» тренажёр «Alpha401» |
| 5.Стоя, жим штанги от груди вверх | 5. Тяга Т-штанги лёжа |
| 6.Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны | 6. Тяга вертикального блока к груди |
| 7.Стоя подъём рук с гантелями вперёд | 7.Тяга гири в наклоне к животу |
| 8.. Тяга штанги к подбородку | 8.Разведение рук эспандерем |
| 9.Шраги | 9. Подъём туловища (тренажёр «Витал») |
| 10. Подъём ног (тренажёр «Джет») | 10. Подъём туловища (тренажёр «Джет») |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНИЕ | Кол-восетов | Кол-воповторений |
| 12345678910 | Жим штанги на горизонтальной скамьеЖим штанги на наклонной скамьеЖим гантелей на наклонной скамьеРазводка гантелей на горизонтальной скамьеФранцузский жим из-за головы стояЖим гантелей из-за головы одной рукой сидяТрицепсовая тяга на блокеТрицепсовая тяга на блоке одной рукойПодъём туловища на римском стулеПовороты с грифом сидя | 5444444444 | 14; 12; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 64050 |
|  | **Период работы *на массу для мышц спины рук (бицепс)*** | ***Комплекс № 2*** |
| 12345678910 | Подтягивание широким хватом к грудиТяга Т-штанги в наклонеТяга вертикального блока к грудиТяга горизонтального блокаПодъём штанги на бицепсСгибание рук со штангой на скамье СкоттаСгибание рук с гантелями на наклонной скамьеКонцентрированное сгибание одной руки с гантелью в наклонеШраги со штангой за спинойПолные шраги с гантелям | 4444444445 | 1012; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 8; 612; 10; 10; 812; 10; 10; 8; 6 |

25

**3.3 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО РАЗВИТИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. *Комплекс №1,№2,№3,№4,№5***

**Период работы *на массу для мышц ног и плечевого пояса******Комплекс № 3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12345678910 | Жим ногами на тренажёре «тележка»Приседания со штангой на спинеВыпрямление ног на тренажёре « Basic»Сгибание ног на тренажёре «Примус»Жим штанги из-за головы сидяПодъём гантелей в стороны сидяПротяжка штанги к подбородкуПодъём гантелей в стороны в наклоне сидяЖим икроножными на тренажёре «тележка»Подъём на носки со штангой на плечах | 5444544454 | 14;12;10;8;612;10;8;612;10;8;612;10;8;614;12;10;8;612;10;8;612;10;8;612;10;8;620-3020-30 |

**Период работы *на массу для мышц груди, спины, живота и рук (трицепс)***

***Комплекс № 4***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 123456789101112 | Жим штанги на горизонтальной скамьеЖим гантелей на наклонной скамьеРазводка гантелей на горизонтальной скамьеПодтягивание широким хватом к грудиСтановая тягаТяга вертикального блока к грудиЖим штанги узким хватомФранцузский жим лёжаТрицепсовая тяга на блокеПодъём туловища на римском стулеГиперэкстензияПолные шраги с гантелями | 544454544644 | 14;12;10;8;612;10;8;612;10;8;614;12;10;8;612;10;10;8;612;10;8;612;10;10;812;10;8;612;10;10;8401510 |

26

**Период работы *на массу для мышц ног, рук (бицепс) Комплекс № 5***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 123456789101112 | Приседания со штангой на плечахВыпрямление ног на тренажёреСгибание ног на тренажёреЖим гантелей сидяЖим штанги узким хватом с груди стояПодъём гантелей в стороны в наклонеПодъём штанги на бицепсПодъём штанги с EZ-грифом на скамье СкоттаКонцентрированное сгибание одной рукиПовороты с грифом стоя в наклонеЖим икроножными мышцами на тренажёреПоднос ног к перекладине | 544544544444 | 14;12;10;8;612;10;8;612;10;8;614;12;10;8;612;10;8;612;10;8;614;12;10;8;612;10;8;612;10;8;65020-3010 |

27

**3.4 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ МЫШЦ. *Комплекс №1,№2,№3*
Период работы *на силу* *для мышц груди и рук (трицепс)* *Комплекс № 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иповторений |
| 12345 | Жим лёжаЖим на наклонной скамьеТрицепсовая тяга на блокеФранцузский жим лёжаТрицепсовый жим гантели одной рукой из-за головы | По силовой схеме5х63х105х64х8 |

**Период работы *на силу* *для мышц ног, рук (бицепс ) и плечевого пояса*** ***Комплекс № 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иповторений |
| 12345 | Приседание со штангой на спинеЖим ногами на тренажёреСгибание рук со штангой стояЖим штанги из-за головы сидяЖим гантелей сидя | По силовой схеме4х86х55х55х8 |

28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период работы *на силу* *для мышц спины*  *Комплекс № 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 123 | Подтягивание широким хватом с отягощениемТяга Т-штангиСтановая тяга | 5х65х8По силовой схеме |

**СИЛОВАЯ СХЕМА:** |
| Номер сета (подхода) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Вес отягощения,% от максимального | 50 65 75 85 90 95 100 100 90 70 |

**3.4 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО РАЗВИТИЮ РЕЛЬЕФА МЫШЦ. *Комплекс №1,№2,№3,№4*
Период работы *на рельеф для мышц живота, спины, груди.***  ***Комплекс № 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иповторений |
| 12345678910111213141516 | Подъёмы коленей к груди сидяКонцентрированные подъёмы туловищаПовороты туловища в наклоне с грифомРазводка с гантелями на наклонной скамьеЖим штанги на наклонной скамье головой внизСведение рук на эспандерах скрестноПуловерПодтягивание широким хватом к грудиТяга штанги к животу в наклонеТяга горизонтального блокаПодтягивание узким хватомПодъём гантелей перед собой попеременноПодъём гантелей в стороны стояПодъём гантелей в стороны в наклонеГолень стоя«Осёл» | Суперсет5х30-504х50-1005х15Суперсет4х154х154х155х15Суперсет4х15Суперсет4х155х15Суперсет5х15 |

29

**Период работы *на рельеф для мышц ног, рук, спины. Комплекс № 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иПовторений |
| 123456789101112131415 | Подъём ног в висеПодъём туловища на римском стуле с поворотамиСтоя наклоны в сторону с гантельюПриседание со штангой на грудиВыпрямление ног сидяСгибание ног лёжаСтановая тяга с выпрямленными ногамиСгибание рук со штангой на скамье СкоттаКонцентрированное сгибания с гантелью в наклонеСгибание на скамье Скотта с EZ-штангой,хват сверхуТрицепсовая тяга на блокеВыпрямление рук с гантелью в наклонеГолень стоя с штангой на плечах«Осёл»Голень на станке сидя | Суперсет5х20-305х305х15Суперсет5х15Суперсет4х15Суперсет5х15Суперсет5х155х15Суперсет5х15 |

30

**Период работы *на рельеф* *мышц живота, груди и плечевого пояса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иповторений |
| 12345678910111213141516 | Подъёмы коленей к груди сидяКонцентрированные подъёмы туловищаПовороты туловища в наклоне с грифомРазводка с гантелями на наклонной скамьеЖим штанги на наклонной скамье головой вниз«Бабочка»ПуловерШрагиПолные шрагиТяга горизонтального блокаТяга гири к животуПодъём гантелей перед собой попеременноПодъём гантелей в стороны стояПодъём гантелей в стороны в наклонеТренажёр «Витал»Тренажёр «Джет» | Суперсет5х30-504х50-1005х15Суперсет4х154х154х155х15Суперсет4х15Суперсет4х155х155х155x15 |

31

**Период работы *на рельеф***  ***мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота******Комплекс № 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Кол-во сетов иПовторений |
| 123456789101112131415 | Подъём ног в висеПодъём туловища на римском стуле с поворотамиСтоя наклоны в сторону с гантельюПриседание со штангой на грудиВыпрямление ног сидяСгибание ног лёжаСтановая тяга с выпрямленными ногамиСгибание рук со штангой на скамье СкоттаКонцентрированное сгибания с гантелью в наклонеСгибание на скамье Скотта с EZ-штангой,хват сверхуТрицепсовая тяга на блокеВыпрямление рук с гантелью в наклонеГолень на станке стоя«Осёл»Голень на станке сидя | Суперсет5х20-305х305х15Суперсет5х15Суперсет4х15Суперсет5х155х155х15Суперсет5х154х15 |

32

**3.6**  **Медико-педагогический и врачебный контроль.**

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег З0м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

**3.7 Воспитательная работа.**

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, логической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через атлетическую гимнастику» влечет за собой:

1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;

2) учит много работать для достижения поставленной цели;

3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;

4) развивается креативность мышления

5) развитие личной ответственности;

6) уважение к социальным нормам и требованиям;

7) дисциплинированность, собранность, надежность;

33

8) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;

9) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является учитель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований.

Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью учителя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия  атлетической гимнастики  способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, во­ображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисципли­нированность.

**3.8.Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

34

Атлетическая гимнастика закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

**4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

 Весь процесс многолетних занятий в атлетической гимнастике включает множество приемов.

1. Учебные занятия с атлетами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.
2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Успешность подготовки атлетов является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет атлеты должны

35

 овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам*.*

Основная цель первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке атлетов).

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

**5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА АВТОРСКУЮ ПРОГРАММУ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

 Данная авторская образовательная программа по атлетической гимнастике составлена на основе программы для школьных, внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции. Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Авторская образовательная программа по атлетической гимнастике способствует развитию у занимающихся кондиционных физических качеств: выносливость, сила, гибкость.

Программа направлена также на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Соревновательный опыт группы поддержки способствует приобретению навыков тактико-психологической деятельности с болельщиками, соперниками, конкурентами и т.д.

Авторская образовательная программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Атлеты учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать

36

причину поражения научит учащихся принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Программа позволит повысить интерес детей к занятиям атлетической гимнастике и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе.

Представленная авторская образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся.

Программа может быть использована для работы с учащимися 13-18 лет.

37

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

 **Комплекс упражнений по системе Дж. Вейдера**

 **для мышц груди и плечевого пояса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс№1** | **Комплекс№2** |
| 1. Жим штанги лежа | 1. Жим штанги лежа |
| 2. Разведение рук лежа | 2. Разведение рук лежа |
| 3.Жим штанги, лежа под углом 45 градусов | 3. Жим гантелей, лежа под углом 45 градусов |
| 4. «Бабочка» | 4. Жим из-за головы |
| 5. Негативное подтягивание | 5. Негативное подтягивание |
| 6.Тяга Т-штанги лёжа на животе | 6. Тяга вертикального блока |
| 7.Тяга вертикального блока за голову | 7.Тяга гири 16 кг. к животу |
| 8. Тяга горизонтального блока к животу | 8. Тяга горизонтального блока к животу |
| 9. Подъем туловища (тренажер «Витал» 3 кг.) | 9. Подъем туловища ( тренажер «Витал» 5 кг.) |
| 10. Подъем туловища ( тренажер «Джет») | 10. Подъем туловища ( тренажер «Джет») |
| **Комплекс№3** | **Комплекс№4** |
| 1. Жим штанги лежа2. Разведение рук лежа3.Жим штанги, лежа под углом 45 градусов4.Жим сидя ( тренажер «Basic» )5. Негативное подтягивание6. Тяга Т- штанги стоя7.Тяга горизонтального блока к животу.8.Тяга вертикального блока за голову9. Жим из-за головы, сидя10. Разводы рук в стороны стоя11. Подъем туловища (тренажер «Витал»7 кг.)12. Подъем туловища ( тренажер «Джет») | 1.Подтягивание2. Тяга Т- штанги лёжа3.Тяга вертикального блока за голову4. Жим из-за головы, сидя5.Жим сидя ( тренажер «Basic» )6.Жим штанги, лежа под углом 45 градусов7. Разведение рук лежа под углом 45 градусов8. «Бабочка»9.Подъем туловища ( тренажер «Джет»)10.Подъём ног в висе на перекладине |

38

**7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**

1.Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991. - 112 с.

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. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003. – 180с., ил.

5. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.diplom. – Дата доступа: 15.12.2007.

6. Физическая культура Лях В.И. 10-11 классов – М., 2011г..

7.Зайцева И.Фитнес-М., 2011г.

8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2011