Российская Федерация

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Муниципальное образование Октябрьский район

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

«Дом детского творчества» п.Унъюган

РАССМОТРЕНА: РЕКОМЕНДОВАНА: УТВЕРЖДЕНА:

на заседании педагогическим советом Директор

методического совета протокол №1 МОУДОД «ДДТ» п.Унъюган

№1 от «24 » августа 2011 года от « 26 » августа 2011 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. Г. Ярикова

приказ №39 от

« 31 » августа 2011 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

детского объединения

**«Атлетическая гимнастика»**

**для обучающихся** **первого года обучения**

**(12 – 15 лет)**

на 2012 – 2013 учебный год

педагог дополнительного образования:

Чурбанов Александр Николаевич

п. Унъюган

2012 год

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**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. **Целью программы является**: развитие мотивации личности к совершенствованию своих физических возможностей через реализацию программ. **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;

-принцип актуальности;

-принцип результативности.

При разработке программы был использован собственный опыт, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.  
В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам: "Элементы гимнастики", "Общей и специальной физической подготовке".  
 Факультативная форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Факультативная группа комплектуется из учащихся нескольких параллельных классов, а иногда и разных параллелей. Для учащихся 6-9 классов программа рассчитана на 110 часов в год. Рекомендуемая продолжительность занятий для группы первого года обучения (6-9 класс) составляет 3 часа в неделю. Наполняемость групп первого года обучения (6-9 класс) составляет 8 - 10 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.  
  Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения  комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения  самостоятельной организации и проведения занятий.  
 В учебном материале для  учащихся 12-15-летнего возраста (6-9 класс) акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

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.  
 

**II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Критериально - компетентностный подход к оценке эффективности программы базируется на следующих направлениях

**Обучающиеся должны знать:**

-теоретические основы по атлетической гимнастики;

-разновидности упражнений

- структуру общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- технику изучения упражнений на гимнастических тренажёрах и выполнять её;

**Обучающиеся должны уметь:**

-объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- вести запись терминологии гимнастических упражнений;

- оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;

Российская Федерация

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Муниципальное образование Октябрьский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей

«Дом детского творчества» п. Унъюган

РАССМОТРЕНА: РЕКОМЕНДОВАНА: УТВЕРЖДЕНА:

на заседании педагогическим советом Директор

методического совета протокол №1 МКОУДОД «ДДТ» п.Унъюган

№1 от «24 » августа 2011 года от « 26 » августа 2011 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. Г. Ярикова

приказ №39 от

« 31 » августа 2011 года

**III. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

детского объединения

«Атлетическая гимнастика»

для обучающихся первого года обучения

(12 – 15 лет) на 2012 – 2013 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 |  |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Общая и специальная физическая подготовка  Гимнастические упражнения прикладного характера  Комплекс упражнений с гантелями  Комплекс специальных упражнений | 31  37  38 | 1  1  1 | 30  36  37 |
| Итого: | | 110 | 7 | 103 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  |   **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  **1.Вводное занятие.**  Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, истории атлетической  гимнастики.  **2.Теоретическая подготовка.**  Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования  техники безопасности на занятиях, правила безопасного поведения на занятиях  атлетической гимнастики , 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, 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;   воспитание в учащихся предусматривает уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь), воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.  **3.Общая и специальная физическая подготовка.**  ***Задачами общей физической подготовки являются*:**  - всестороннее развитие организма школьника, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.  -  создание условий для активного отдыха в период снижения  тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).  -улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».  - устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.  основными средствами ОФП являются упражнения «своего» вида спорта, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта. наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП буквально во всех видах спорта, являются: кроссовый бег, упражнения с тяжестями, общеразвивающие гимнастические упражнения и т. д.  ***Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее, естественно, более узки и более специфичны:***  -совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.  -преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.  - избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.  Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения «своего»  вида спорта, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций.  Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.  **3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера:** - на перекладине вис на согнутых руках; - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - угол в упоре на параллельных брусьях; - угол в висе на перекладине; - подтягивание  из виса на перекладине.  **3.2Комплекс упражнений с гантелями:** -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты); -стоя руки с гантелями опущены, разведение  рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); -сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук; -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;    -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка); -стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями; - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;  -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);  - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены; - стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой; - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки; - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в  другой руке опущенная гантель, подъём на носок.  **3.3  Комплекс специальных упражнений:** - жим штанги лёжа на наклонной скамье; - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - стоя со штангой в руках наклоны вперёд; - стоя со штангой за головой наклоны вперёд; - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом; - стоя штанга на плечах, приседание; - сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;  -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; - сидя тяга вертикального блока за голову; - лёжа на полу повороты туловища;  - в висе на перекладине подъём согнутых ног; - сидя сгибание туловища до касания коленями груди. |

**V. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование раздела темы | Тема занятия | Количество часов | Требование к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения занятий | |
| плановая | фактическая |
| 1 | Вводное занятие  Теоретическая подготовка | Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, истории атлетической гимнастики.  Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях, правила безопасного поведения на занятиях  атлетической гимнастики , санитарно гигиенические  нормы и нормы пожарной  безопасности, места занятий | 1  1 | Должны знать: правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях,  физиологию спортивной тренировки, когда зародилась атлетическая гимнастика.  Требование к одежде, обуви.  Должны уметь: соблюдать режим, заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни. | 05.09.12. |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | Основы анатомии опорно-двигательного аппарата, краткие сведения о строении и функциях организма, совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. | 1 | Должны знать: строение организма,  краткую характеристику физических качеств;  биомеханические основы техники выполнения упражнений. | 08.09.12. |  |
| 3 | Теоретическая подготовка  Гимнастические упражнения прикладного характера | Места занятий, оборудование и инвентарь;  влияние различных факторов на проявление силы мышц; воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь).  Отжимания в упоре на параллельных брусьях. | 1  1 | Должны знать: принцип работы тренажёра и нагрузки приходящие на группы мышц.  Должны уметь: отжиматься на брусьях. | 12.0912. |  |
| 4 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках | 1 | Должны знать: должны уметь: держаться на согнутых руках.  Должны уметь: держаться на перекладине. | 15.09.12. |  |
| 5 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. | 2 | Должны знать: технику выполнения отжимания на брусьях, жим гантелей.  Должны уметь: правильно держать осанку и выполнять жим гантелей | 19.09.12. |  |
| 6 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Угол в упоре на параллельных брусьях. | 1 | Должны знать: технику выполнения угла в упоре на параллельных брусьях.  Должны уметь: держать угол в упоре. | 22.09.12. |  |
| 7 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Угол на перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях. | 2 | Должны знать: технику удержания угла на перекладине.  Должны уметь: держать угол в висе на перекладине. | 26.09.12. |  |
| 8 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Подтягивание  из виса на перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях. | 1 | Должны знать: технику подтягивания на перекладине.  Должны уметь: правильно выполнять упражнение, хват. | 29.09.12. |  |
| 9 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд.  Угол в висе на перекладине. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно подымать гантели. | 03.10.12. |  |
| 10 | Комплекс упражнений с гантелями | Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 06.10.12. |  |
| 11 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты) | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 10.10.12. |  |
| 12 | Комплекс упражнений с гантелями | Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать гантели. | 13.10.12. |  |
| 13 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх.  Отжимания в упоре на параллельных брусьях. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать плечо. | 17.10.12. |  |
| 14 | Комплекс упражнений с гантелями | Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать плечо. | 20.10.12. |  |
| 15 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать плечо. | 24.10.12. |  |
| 16 | Комплекс упражнений с гантелям | Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка). | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 27.10.12. |  |
| 17 | Гимнастические упражнения прикладного характера  (О.Ф.П) | 1.Подтягивание  2.Отжимания на брусьях  3.Отжимания от пола  4.Подъём ног в висе на перекладине | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать плечо. | 31.10.12. |  |
| 18 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: выпрямлять руку назад. | 03.11.12. |  |
| 19 | Комплекс специальных упражнений | Жим штанги лёжа на наклонной скамье. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: опускать штангу на грудь. | 07.11.12. |  |
| 20 | Комплекс упражнений с гантелями | Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно тянуть гантель вверх | 10.11.12. |  |
| 21 | Комплекс специальных упражнений | Жим штанги лёжа на наклонной скамье. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь:  опускать штангу на грудь. | 14.11.12. |  |
| 22 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Подтягивание  из виса на перекладине, на перекладине вис на согнутых руках,  угол в упоре на параллельных брусьях | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: подтягиваться, держать угол в упоре на брусьях. | 17.11.12. |  |
| 23 | Комплекс упражнений с гантелями | Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: держать руки выпрямленными. | 21.11.12. |  |
| 24 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично разводить руки. | 24.11.12. |  |
| 25 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями, лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно).  Подтягивание  из виса на перекладине | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: разводить руки. | 28.11.12. |  |
| 26 | Комплекс упражнений с гантелями | Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: выполнять подьём туловища. | 01.12.12. |  |
| 27 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: держать руки полусогнутыми. | 05.12.12. |  |
| 28 | Комплекс специальных упражнений | Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 08.12.12. |  |
| 29 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад.  Угол в упоре на параллельных брусьях. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: руки не сгибать. | 12.12.12. |  |
| 30 | Комплекс специальных упражнений | Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 15.12.12. |  |
| 31 | Комплекс специальных упражнений | Стоя со штангой за головой наклоны вперёд. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 19.12.12. |  |
| 32 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: держаться на перекладине ,руки согнуты. | 22.12.12. |  |
| 33 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы, стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 26.12.12. |  |
| 34 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: держать вис на согнутых руках. | 29.12.12. |  |
| 35 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу. | 09.01.13. |  |
| 36 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 12.01.13. |  |
| 37 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.  На перекладине вис на согнутых руках. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 16.01.13. |  |
| 38 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу. | 19.01.13. |  |
| 39 | Гимнастические упражнения прикладного | Подтягивание  из виса на перекладине | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: подтягиваться | 23.01.13. |  |
| 40 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким  хватом. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: опускать штангу на грудь. | 26.01.13. |  |
| 41 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад.  На перекладине вис на согнутых руках | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: неотрывать таз от скамьи. | 30.01.13. |  |
| 42 | Комплекс специальных упражнений | Стоя штанга на плечах, приседание. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 02.02.13. |  |
| 43 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: таз, плечи прижаты к скамье. | 06.02.13. |  |
| 44 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 09.02.13. |  |
| 45 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.  Подтягивание  из виса на перекладине. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать подъём на носки | 13.02.13. |  |
| 46 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 16.02.13. |  |
| 47 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Подтягивание  из виса на перекладине. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: выполнять упражнение. | 20.02.13. |  |
| 48 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: фиксировать подъём на носки | 27.02.13. |  |
| 49 | Комплекс специальных упражнений | Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 02.03.13. |  |
| 50 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать хват перекладины и гантели. | 06.03.13. |  |
| 51 | Комплекс специальных упражнений | Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 09.03.13. |  |
| 52 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 13.03.13. |  |
| 53 | Комплекс специальных упражнений | Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 16.03.13. |  |
| 54 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Угол в упоре на параллельных брусьях. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 20.03.13. |  |
| 55 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, угол в упоре на параллельных брусьях, подтягивание  из виса на перекладине | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 23.03.13. |  |
| 56 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: выполнять упражнение. | 27.03.13. |  |
| 57 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты), отжимания в упоре на параллельных брусьях. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 30.03.13. |  |
| 58 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: плечи фиксировать. | 03.04.13. |  |
| 59 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты, отжимания в упоре на параллельных брусьях,  угол в упоре на параллельных брусьях. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 06.04.13. |  |
| 60 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в  другой руке опущенная гантель, подъём на носок. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 10.04.13. |  |
| 61 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | 13.04.13. |  |
| 62 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично выполнять упражнение. | 17.04.13. |  |
| 63 | Комплекс специальных упражнений | Сидя тяга вертикального блока за голову. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку | 20.04.13. |  |
| 64 | Комплекс специальных упражнений | Лёжа на полу повороты туловища. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично выполнять упражнение. | 24.04.13. |  |
| 65 | Комплекс специальных упражнений | В висе на перекладине подъём согнутых ног. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично выполнять упражнение. | 27.04.13. |  |
| 66 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку | 04.05.13. |  |
| 67 | Гимнастические упражнения прикладного характера | На перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине,  подтягивание  из виса на перекладине. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: выполнять упражнение. | 08.05.13. |  |
| 68 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично выполнять упражнение. | 11.05.13. |  |
| 69 | Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера | Стоя руки с гантелями опущены, разведение  рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).  Подтягивание  из виса на перекладине. | 1  1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: технично выполнять упражнение. | 15.05.13. |  |
| 70 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку | 18.05.13. |  |
| 71 | Комплекс специальных упражнений | Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: плечи фиксировать. | 22.05.13. |  |
| 72 | Комплекс специальных упражнений | Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. | 2 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 25.05.13. |  |
| 73 | Комплекс упражнений с гантелями | Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой. | 1 | Должны знать: технику упражнений.  Должны уметь: правильно держать осанку. | 29.05.13. |  |

**VII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.

2. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.:  «Высшая школа», 1978.

3. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, ФИС, 1987.

4. Физическое воспитание: Учеб. для ВУЗов/ Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др.,  М.: Высшая школа, 1983.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физ. культ. – М. 1991.

6.Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. – Ростов, 2002 г.

7.Медведев А. С. Тяжелая атлетика и методика тренировки. – М.: 1986г.

8.Бурмистров В. Н., Бучнев С. С., Иванов В. В.  Атлетическая гимнастика для студентов. – М.: РУДН, - 2007

**VIII. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принятые сокращения:**

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу)

К – полный комплект (на каждого обучающегося группы)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающегося)

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 обучающихся)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения** | **Количество** | **Примечание** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования | Д |  |
| Примерная программа по физической культуре | Д |  |
| Авторская программа дополнительного образования | Д |  |
| **Наименование объекта и средств материально – технического обеспечения** | | |
| **Печатные пособия** | | |
| Таблицы, схемы (названия в соответствии с программой обучения) | Д |  |
| **Технические средства обучения** | | |
| Музыкальный центр | Д |  |
| **Экранно – звуковые пособия** | | |
|  |  |  |
| **Мультимедийное оборудование** | | |
|  |  |  |
| **Учебно – практическое оборудование** | | |
| Штанга чугунная 1шт, штанга 3шт | Д |  |
| Гантели разборные- 6кг;15кг;20кг | Д |  |
| Скамья для пресса | Д |  |
| Шведская стенка | Д |  |
| Обруч | Д |  |
| Блины – 2.5кг;5кг;10кг,20кг | Д |  |
| Индивидуальные гимнастические коврики | Д |  |
| Велотренажёр | Д |  |
| Пояс тяжелоатлетический | Д |  |
| Скакалки | Д |  |
| Скамья для жима | Д |  |
| Аптечка | Д |  |