

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Раифское специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа»

рассмотрено на заседании
педагогического совета
Раифского СУВУ

протокол от 29.08.2017г.№1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Раифского СУВУ



Н.П. Кисиль

приказ от 29.08.2017г.№943

**РАБОЧАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Атлетическая гимнастика »
физкультурно-спортивной направленности**

Срок обучения -1 год

Руководитель ОДО:
педагог ДО –Гарипов М.Н.

Содержание

1. Пояснительная записка	3-4 стр.
2. Цели и задачи	5стр.
3. Содержание программы	6 -11стр.
4. Учебно-тематический план	12-13стр.
5. Материально-техническое обеспечение	13-14стр.
6. Список литературы и интернет ресурсы	15-16 стр.
7. Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год	17-24 стр.

Приложение №1.Контрольные упражнения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» разработана на основании Конституции Российской Федерации, закона Российской Федерации № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального закона от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", Устава Раифского СУВУ, особенностей образовательного учреждения Раифское СУВУ, потребностей и запросов в дополнительном образовании обучающихся, а также в соответствии общеразвивающей общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Школа дополнительного образования»

Общеразвивающая общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» является программой дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности. Данная программа предоставляет воспитанникам Раифского СУВУ возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно в атлетической гимнастике и реализуется в рамках дополнительного образования воспитанников через учебно-тренировочный процесс.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия атлетической гимнастикой.

Новизна состоит в поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствует формированию универсальных учебных навыков у детей, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Актуальность программы обусловлена современной жизнью: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей. Режим упражнений позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического

совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Выпускники атлетической гимнастики могут применить свои знания в службе в Армии, для восстановления физической формы в любом возрасте, в результате перенесенных травм и заболеваний, в профессиях, где требуется более устойчивая психика в психологическом плане.

Педагогическая целесообразность заключается в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.

АДРЕСНОСТЬ

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет;

В объединения дополнительного образования(ОДО) «Атлетическая гимнастика» могут заниматься все обучающиеся, на добровольной основе не имеющие медицинских противопоказаний. Все занимающиеся в ОДО распределяются по отрядам; I отряд, II отряд

Обучение и воспитание ведется на русском языке.

На ОДО «Атлетическая гимнастика» отводится 4 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 1 год обучения 216 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с воспитанниками .
Периодичность – три раз в неделю по два академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35 мин. После 35 минут занятия - перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, теоретической части , соревнований, сдачи контрольных нормативов

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации обучающихся посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи:

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки детей по атлетической гимнастике;
- Подготовка детей к соревнованиям по атлетической гимнастике.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

С древних времен люди стремились создать фигуру, отвечающую их представлениям об идеальном теле. Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Атлетическая гимнастика является одним из традиционных оздоровительных видов гимнастики и массовых видов занятий физическими упражнениями силовой направленности, имеющая свои отличительные особенности.

Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды). Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

Принцип разминки. Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.

Принцип постепенности в увеличении нагрузки. Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).

Принцип увеличения объема нагрузки. Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.

Принцип приоритета во времени для отдельных мышц. Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.

Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методических возможностей занятий силовыми упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Занятие атлетической гимнастики при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) имеют

различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств. Формой организации занятий по атлетической гимнастике являются: групповые занятия, беседы, которые способствуют развитию познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда, интересов к занятию. Методическое обеспечение занятий: словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация), методы практической работы (выполнение различных комплексов), методы игры (подвижные, спортивные). С целью сохранения здоровья физические нагрузки на занятиях соответствуют возрастным особенностям детей, физическая нагрузка сменяется интеллектуальной, строго соблюдается техника безопасности, способствующая созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

Содержание

Введение

- Краткое сведение о физической культуре в России и за рубежом .
- История атлетической гимнастики.

Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.

3. Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

Совершенствование.

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Дыхательная гимнастика.
- Оздоровительная гимнастика.
- Оздоровительный бег.
- Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения на гимнастических ковриках.
- Прыжки.

4. Специальная физическая подготовка

Совершенствование

- Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; (с различными наклонами скамейки, вес гантель от легкого к сложному от 2,5 кг до 5 кг)
 - Стоя со штангой в руках наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).
 - Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму).
 - Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом (упражнения с максимальным отягощением один раз на максимуме, упражнения с небольшим отягощением 10-15 кг с количеством раз от 10 до 15)
 - Жим штанги лёжа на наклонной скамье узким и широким хватом; (от малого веса 10 кг на большее количество раз , до предельного веса с одним повторением)
 - Стоя штанга на плечах, приседание; (приседания с различным положением ног , из исходного положения широкой стойки, узкой стойки, стойки ноги на ширине плеч).
 - Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; (с различным положением рук широким хватом , узким хватом, с различными весовыми нагрузками от минимум веса большее число повторений, и большого веса минимум число повторений).
 - Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; (количественно максимум повторений с минимальным весом, количественно одно повторение с максимальным весом).
 - Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.
 - Сидя тяга вертикального блока за голову; (с различными положениями рук, узким хватом, широким хватом, система лесенки от минимального отягощения к максимальному, от максимального отягощения к минимальному).
 - Лёжа на полу повороты туловища; (с различными положениями ног : ноги согнуты в коленях, ноги прямые, ноги в висе согнутые в коленях)
 - В висе на перекладине подъём согнутых ног; (с отягощением минимальным на количество раз, с максимальным отягощением на одно повторение, система лесенки).
 - Сидя сгибание туловища до касания коленями груди. (с различным положением ног согнутые, прямые, удержание, с различным положением рук: за головой, возле груди, прямо, с отягощением в руках).
- Отжимания от пола 3x5 и более раз с различными упорами рук широкий, узкий.
- Тяга гантелей в наклоне 3x12-15
- Приседания с гантелями в руках 3x12-15
- Махи гантелями в стороны 3x12-15
- Сгибания рук с гантелями сидя 3x12-15

Ходьба на носках 3х20 и более шагов

Сгибания ноги с грузом 3х12-15

Подъёмы прямых ног лёжа на полу 3х12-15

5. Гимнастические упражнения прикладного характера

Совершенствование

К средствам данного вида гимнастики относятся:

- Строевые упражнения
- Различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья
- Преодоление всевозможных препятствий
- Переноска партнёров различными способами
- Овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры
- Специальные упражнения на тренажерах.
- На перекладине вис на согнутых руках;(с различными исходными положениями: широким хватом, узким хватом, разноименным хватом, хватом на ширине плеч)
- Угол в вися на перекладине; ; (удержание угла на время, поднимание угла на количество раз, удержание угла с отягощением с постепенным увеличением отягощения, тоже без отягощения).
- Подтягивание из вися на перекладине (подтягивание из различных исходных положений рук: разными хватами узким хватом, широким хватом, хватом на ширине плеч, подтягивание с отягощением от 2,5 кг до 5 кг, с привязыванием к корпусу отягощения).

6. Техника выполнения основных упражнений

Совершенствование

- Становая тяга.

Ноги ставим чуть уже плеч, ступни параллельны. Берёмся за гриф на ширине плеч. Штанга поднимается таким образом, что бы гриф скользил вдоль голеней.

Вы находитесь в приседе перед штангой. Спина наклонена вперёд, но при этом разогнута в пояснице. Грудной отдел тоже разогнут (грудь колесом).

В начале движения оставляем спину в неподвижном положении, и тянем штангу вверх силою ног.

1) Тяга, стоя на подставке, или тяга «из колодца». Эта тяга почти не отличается от классического варианта. Необходимо лишь подложить под ноги подставку высотой 5 — 10 см. Это упражнение необходимо для того, чтобы отработать мощный, уверенный срыв штанги с помоста, поскольку здесь именно 1-я фаза тяги значительно усложнена. Для простоты можно подкладывать под ноги один или два обрезиненных диска. Рекомендуется периодически менять высоту подставки.

2) Удержание. Техника этого упражнения проста. Вам подадут штангу в верхнее положение, и вы удерживаете ее в зафиксированном положении около 10 с. Вес здесь должен быть большим — 120-140% от максимальной тяги.

3) Тяга медленная. Это обычная классическая тяга (соответствующего стиля), которую необходимо выполнять в медленном темпе. Возможны несколько вариантов:

- а) 3 сек. движение вверх + 3сек вниз;
- б) 5 сек вверх, + 5 сек вниз;
- в) 10 сек вверх, + 10 сек вниз. .

В зависимости от варианта тяги подбирается соответствующая нагрузка и количество повторений. Эта тяга поможет лучше отработать технику движения.

4) Тяга с остановками. Обычная тяга, но выполняется она. Не в поступательном равномерном темпе, а с 3-4 остановками:

- 1-ая — 2-5 см от помоста (момент отрыва);
- 2-ая — чуть ниже коленей;
- 3-ая — чуть выше коленей
- 4-я – фиксация

Остановка выполняется на 2 – 5 сек. Остановки можно делать при движении вверх или вниз или вверх и вниз. Количество повторений не больше трех (так как время подхода все равно будет достаточно большим). Это упражнение поможет вам отработать технику, научит проходить мертвую точку и терпеть нагрузку, если вдруг штанга «застряла» в движении.

5) Тяга до коленей. Эта тяга является дополнением к тяге с плинтов. Она помогает наработать съём штанги с помоста и прохождение первой части движения тяги. Обычно в верхней точке (на уровне коленей) делается задержка, на 3-5 сек (изометрическая нагрузка). Можно скомбинировать эту тягу с тягой на подставке и сделать одну, но более интенсивную. То есть выполнять тягу до коленей стоя на подставке. Это помогает тем, у кого проблемы при съеме штанги с помоста.

б) Изометрическая (статическая) тяга. Это изометрическая нагрузка, которая нарабатывает прохождение мертвой точки в тяге. Необходимо выставить штангу на уровне вашей мёртвой точки в тяге (на помосте или на подставке). Ставьте вес штанги заведомо больше, чем вы можете поднять, и выполняйте изометрию в этом положении, пытаясь поднять штангу. Время подхода может быть разным:

- а) 5 раз по 3 сек;
- б) 3 раза по 5 с;
- в) 1 раз на 10 с и т. д.

Возможны и другие варианты, но вышеперечисленные являются наиболее распространенными. Рекомендуется выполнять это упражнение следующим после классической тяги. Можно использовать пояс, но не использовать лямки.

- Жим штанги лежа.

Выполните один сет с пустым грифом, чтобы тело вспомнило механику и несколько разминочных сетов с небольшим весом. Задача разминочных сетов не утомить Вас, а разогреть целевые мышцы, участвующие в упражнении. Жим штанги лежа выполняется на горизонтальной скамье лежа на спине. В исходном положении снаряд находится на вытянутых руках над грудью.

Происходит опускание штанги на грудь (до легкого касания) и затем штанга выжимается в исходное положение. Ваша позиция на скамье должна быть надежной и устойчивой. Достигается это четырьмя точками опоры – затылок, лопатки, таз, стопы. Голову зафиксируйте и не вздумайте ей вертеть во время выполнения упражнения. Глаза на уровне грифа. Взгляд строго вверх, не старайтесь сопровождать штангу во время движения.

- Приседания.

Классические приседания со штангой на плечах

Приседания с узкой постановкой ног

Приседания со штангой с широкой постановкой ног («сумо»)

Приседания со штангой на груди (они же фронтальные приседания)

7. Контрольные и календарные тесты

8. Подготовка к соревнованиям

Техника выполнения становой тяги, жима лежа, приседаний со штангой.

9. Участие в соревнованиях

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по физической культуре и атлетической гимнастике, тестирование (Приложение№1)

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	наименование разделов	всего количество часов	теоретическая часть	практическая часть
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Краткое сведение о физической культуре в России и за рубежом . История атлетической гимнастики.	6	6	-
2.	Теоретическая подготовка	20	10	10
3.	Общезначительная подготовка-(развитие двигательных качеств)	40	10	30
4.	Специальная физическая подготовка	43	-	43
5.	Гимнастические упражнения прикладного характера	25	-	25
6.	Техника выполнения основных упражнений	30	-	30
7.	Контрольные и календарные тесты	18	-	18
8.	Подготовка к соревнованиям Техника выполнения становой тяги, жима лежа, приседаний со штангой.	24	-	24
9	Участие в соревнованиях	10	-	10
Итого		216	36	180

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об атлетической гимнастике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» реализуется в тренажерном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются инструкции по ТБ и ПБ, запасной выход

наименование	кол. шт.
силовой тренажер BODY SCULPTOR	2
стенка гимнастическая 2400*800	2
стойки в/б пристенные	2
скамья Torneo	2

скамья для пресса с изгибом АТЕМІ	2
скамья многофункциональная	2
Torneo скамья универсальная	1
Tornado силовой тренажер со встроенными весами и рамой	1
скамья регулируемая	2
стойка под штангу с подстраховкой, модель Д	2
напольный турникет	2
силовой тренажер (жим лежа)	2
гиря 16 кг	1
гиря 24 кг	1
гиря 10 кг	1
гантель 2,5кг, 5кг, 7 кг, 8кг, 12-15 кг	1
штанга с набором дисков для 24кг, 35кг, 50кг	1
тренажерный зал	1
спортивная форма:	по 20
спортивный костюм	
спортивные трусы ,футболки	
кроссовки	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Электронно

Библиотечная система

Договор №2410эбс от 10.08.2017г

-Буш-Остерман Э.

Гимнастика для позвоночника- М.:Олимпия, 2008

-Кузьменко Г. А.

Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: М.:Прометей, 2013

-Миронов В. М.

Гимнастика. Методика преподавания :

М. : ИНФРА-М, 2017

-Шивринская С. Е.

Шивринская, С. Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка : М.:ФЛИНТА:Наука, 201

Электронные ресурсы

Внешкольник.РФ <http://dop-obrazovanie.com/>

Единый национальный портал дополнительного образования
dop.edu.ru

«Российское образование» — федеральный портал
edu.ru

Министерство образования и науки России»
минобрнауки.рф

Министерство образования и науки Татарстана
mon.tatarstan.ru

Библиотекарь. Ру

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>

Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

«ГТО»— система физкультурно-спортивного воспитания
gto.ru

Министерство по делам молодежи и спорту РТ
mdms.tatarstan.ru

Российская Спортивная Энциклопедия<http://www.libsport.ru/>

Энциклопедия по видам спорта<http://www.infosport.ru/sp/>

Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>

Издательский дом "Первое сентября" <http://zdd.1september.ru>
«Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура:
воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/> Всероссийская
олимпиада школьников, физическая культура <http://www.rosolymp.ru/> -
Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>
Сообщество учителей физической культуры <http://www.it-n.ru/> - .
Открытое занятие , физическая культура <http://www.openclass.ru/>.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2017-2018 учебный год по атлетической гимнастике

1-й год обучения

№	наименование разделов	месяц	всего количество часов	теоретическая часть	практическая часть
1. 2. 3 4	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Краткое сведение о физической культуре в России и за рубежом . История атлетической гимнастики.	сентябрь	16	16	
5	<u>Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств)</u> <u>Совершенствование.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Общеразвивающие упражнения (ОРУ). • Дыхательная гимнастика. • Оздоровительная гимнастика. • Оздоровительный бег. 	октябрь	16		16
6	<u>Специальная физическая подготовка</u> <u>Совершенствование</u> - Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; (с различными наклонами скамейки, вес гантель от легкого к сложному от 2,5 кг до 5 кг) - Стоя со штангой в руках наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от минимума к максимуму и от максимума к минимуму). - Стоя со штангой за головой наклоны вперёд; (наклоны с отягощением больше вес меньше подходов, меньше вес больше подходов, системой лесенки от	ноябрь	16		16

	<p>минимума к максимуму и от максимума к минимуму).</p> <p>Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом (упражнения с максимальным отягощением один раз на максимуме, упражнения с небольшим отягощением 10-15 кг с количеством раз от 10 до 15)</p> <p>- Жим штанги лёжа на наклонной скамье узким и широким хватом; (от малого веса 10 кг на большее количество раз, до предельного веса с одним повторением)</p> <p>- Стоя штанга на плечах, приседание; (приседания с различным положением ног, из исходного положения широкой стойки, узкой стойки, стойки ноги на ширине плеч).</p> <p>- Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; (с различным положением рук широким хватом, узким хватом, с различными весовыми нагрузками от минимум веса большее число повторений, и большого веса минимум число повторений).</p>				
7	<p><u>Техника выполнения основных упражнений</u> <u>Совершенствование</u></p> <p>- Становая тяга. Ноги ставим чуть уже плеч, ступни параллельны. Берёмся за гриф на ширине плеч. Штанга поднимается таким образом, что бы гриф скользил вдоль голеней. Вы находитесь в приседе перед штангой. Спина наклонена вперёд, но при этом разогнута в пояснице. Грудной отдел тоже разогнут (грудь колесом). В начале движения оставляем спину</p>	декабрь	16		16

<p>в неподвижном положении, и тянем штангу вверх силою ног.</p> <p>1) Тяга, стоя на подставке, или тяга «из колодца». Эта тяга почти не отличается от классического варианта. Необходимо лишь подложить под ноги подставку высотой 5 — 10 см. Это упражнение необходимо для того, чтобы отработать мощный, уверенный срыв штанги с помоста, поскольку здесь именно 1-я фаза тяги значительно усложнена. Для простоты можно подкладывать под ноги один или два обрезиненных диска. Рекомендуется периодически менять высоту подставки.</p> <p>2) Удержание. Техника этого упражнения проста. Вам подадут штангу в верхнее положение, и вы удерживаете ее в зафиксированном положении около 10 с. Вес здесь должен быть большим — 120-140% от максимальной тяги.</p> <p>3) Тяга медленная. Это обычная классическая тяга (соответствующего стиля), которую необходимо выполнять в медленном темпе. Возможны несколько вариантов:</p> <p>а) 3 сек. движение вверх + 3 сек вниз;</p> <p>б) 5 сек вверх, + 5 сек вниз;</p> <p>в) 10 сек вверх, + 10 сек вниз. .</p> <p>В зависимости от варианта тяги подбирается соответствующая нагрузка и количество повторений. Эта тяга поможет лучше отработать технику движения.</p> <p>4) Тяга с остановками. Обычная тяга, но выполняется она не в поступательном равномерном темпе, а с 3-4 остановками:</p> <p>1-ая — 2-5 см от помоста (момент отрыва);</p> <p>2-ая — чуть ниже коленей;</p>				
---	--	--	--	--

	<p>3-ая — чуть выше коленей 4-я – фиксация Остановка выполняется на 2 – 5 сек. Остановки можно делать при движении вверх или вниз или вверх и вниз. Количество повторений не больше трех (так как время подхода все равно будет достаточно большим). Это упражнение поможет вам отработать технику, научит проходить мертвую точку и терпеть нагрузку, если вдруг штанга «застряла» в движении.</p>				
8	<p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u> <u>Совершенствование</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья - Преодоление всевозможных препятствий - Переноска партнеров различными способами - Овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры - Специальные упражнения на тренажерах. - На перекладине вис на согнутых руках; (с различными исходными положениями: широким хватом, узким хватом, разноименным хватом, хватом на ширине плеч) - Угол в висе на перекладине; ; (удержание угла на время, поднимание угла на количество раз, удержание угла с отягощением с постепенным увеличением отягощения, тоже без отягощения). - Подтягивание из виса на перекладине (подтягивание из различных исходных положений рук: разными хватами узким хватом, широким хватом, хватом на ширине плеч, подтягивание с отягощением 	январь	16		16

	от 2,5 кг до 5 кг, с привязыванием к корпусу отягощения).				
	<p><u>Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств) Совершенствование.</u></p> <p>- Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; (количественно максимум повторений с минимальным весом, количественно одно повторение с максимальным весом).</p> <p>-Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.</p> <p>- Сидя тяга вертикального блока за голову; (с различными положениями рук, узким хватом, широким хватом, система лесенки от минимального отягощения к максимальному, от максимального отягощения к минимальному).</p> <p>- Лёжа на полу повороты туловища; (с различными положениями ног : ноги согнуты в коленях, ноги прямые, ноги в висе согнутые в коленях)</p> <p>- В висе на перекладине подъём согнутых ног; (с отягощением минимальным на количество раз, с максимальным отягощением на одно повторение, система лесенки).</p> <p>- Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.(с различным положением ног согнутые, прямые, удержание, с различным положением рук: за</p>	февраль	16		16

	<p>головой, возле груди, прямо, с отягощением в руках).</p> <p>Отжимания от пола 3x5 и более раз с различными упорами рук широкий, узкий.</p> <p>Тяга гантелей в наклоне 3x12-15</p> <p>Приседания с гантелями в руках 3x12-15</p> <p>Махи гантелями в стороны 3x12-15</p> <p>Сгибания рук с гантелями сидя 3x12-15</p> <p>Ходьба на носках 3x20 и более шагов</p> <p>Сгибания ноги с грузом 3x12-15</p> <p>Подъёмы прямых ног лёжа на полу 3x12-15</p>				
9	<p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u></p> <p><u>Совершенствование</u></p> <p>- На перекладине вис на согнутых руках; (с различными исходными положениями: широким хватом, узким хватом, разноименным хватом, хватом на ширине плеч)</p> <p>- Угол в вися на перекладине; ; (удержание угла на время, поднимание угла на количество раз, удержание угла с отягощением с постепенным увеличением отягощения, тоже без отягощения).</p> <p>- Подтягивание из виса на перекладине (подтягивание из различных исходных положений рук: разными хватами узким хватом, широким хватом, хватом на ширине плеч, подтягивание с отягощением от 2,5 кг до 5 кг, с привязыванием к корпусу отягощения).</p>	март	16		16
10	<p><u>Техника выполнения основных упражнений</u></p> <p><u>Совершенствование</u></p> <p>- Становая тяга.</p> <p>Ноги ставим чуть уже плеч, ступни параллельны. Берёмся за гриф на</p>	апрель	16		16

<p>ширине плеч. Штанга поднимается таким образом, что бы гриф скользил вдоль голеней.</p> <p>Вы находитесь в приседе перед штангой. Спина наклонена вперед, но при этом разогнута в пояснице. Грудной отдел тоже разогнут (грудь колесом).</p> <p>В начале движения оставляем спину в неподвижном положении, и тянем штангу вверх силою ног.</p> <p>1) Тяга, стоя на подставке, или тяга «из колодца». Эта тяга почти не отличается от классического варианта. Необходимо лишь подложить под ноги подставку высотой 5 — 10 см. Это упражнение необходимо для того, чтобы отработать мощный, уверенный срыв штанги с помоста, поскольку. здесь именно 1-я фаза тяги значительно усложнена. Для простоты можно подкладывать под ноги один или два обрезиненных диска. Рекомендуется периодически менять высоту подставки.</p> <p>2) Удержание. Техника этого упражнения проста. Вам подадут штангу в верхнее положение, и вы удерживаете ее в зафиксированном положении около 10 с. Вес здесь должен быть большим — 120-140% от максимальной тяги.</p> <p>3) Тяга медленная. Это обычная классическая тяга (соответствующего стиля), которую необходимо выполнять в медленном темпе. Возможны несколько вариантов:</p> <p>а) 3 сек. движение вверх + 3 сек вниз;</p> <p>б) 5 сек вверх, + 5 сек вниз;</p> <p>в) 10 сек вверх, + 10 сек вниз. .</p> <p>В зависимости от варианта тяги подбирается соответствующая нагрузка и количество повторений.</p>				
--	--	--	--	--

	<p>Эта тяга поможет лучше отработать технику движения.</p> <p>4) Тяга с остановками. Обычная тяга, но выполняется она. Не в поступательном равномерном темпе, а с 3-4 остановками:</p> <p>1-ая — 2-5 см от помоста (момент отрыва);</p> <p>2-ая — чуть ниже коленей;</p> <p>3-ая — чуть выше коленей</p> <p>4-я – фиксация</p> <p>Остановка выполняется на 2 – 5 сек. Остановки можно делать при движении вверх или вниз или вверх и вниз. Количество повторений не больше трех (так как время подхода все равно будет достаточно большим). Это упражнение поможет вам отработать технику, научит проходить мертвую точку и терпеть нагрузку, если вдруг штанга «застряла» в движении.</p>				
11	<p>Подготовка к соревнованиям</p> <p>Соревнования</p> <p><u>Контрольные и календарные тесты</u></p>	май	16		16
	Итого		216	36	180

Контрольный тест по физической культуре

Название упражнений	возраст								
	11 – 13 лет.			14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Баллы								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,0 - 4.9	5,6 - 5.4	6,1 - 5.9	4,8 - 4.6	5,2 - 5.0	5,8 - 5.6	4,4 - 4.3	4,7 - 4.6	5.1 - 5,0
Челночный бег 3x10	8,4 - 8.3	8,9 - 8.8	9,4 - 9.3	8,0 - 7.8	8,6 - 8.4	9,1 - 9.0	7,4 - 7.3	7,8 - 7.7	8,2 - 8.1
Прыжок в длину с места	185 - 190	165 - 175	155 - 160	200 - 210	185 - 190	165 - 170	225 - 235	200 - 210	180 - 190
Наклон вперед из положения стоя	10 - 9	6-8	2	11	8- 12	4	15 и выше	9-12	5 и ниже

Контрольный тест по атлетической гимнастике

Контрольный тест	возраст								
	11 – 13 лет.			14 – 15 лет.			16 – 18 лет.		
	Вес гантель.								
	7 кг			8 кг			12 – 15 кг		
Название упражнений	Баллы.								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, двумя руками (кол-во раз)	5	3	2	5	4	3	5	4	3
Жим, стоя, одной рукой (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6
	Вес штанги.								
	24 кг			35кг			50 кг		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Жим лежа (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2	5	4	2
Приседание со штангой (кол-во раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
	На количество раз, на время, 30 с								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Отжимание	18	15	10	25	20	18	30	25	20
Пресс за 30 сек.	15	12	10	20	18	15	30	25	20
Удержание ног в висе на время (с)	7	6	5	9	8	7	12	10	8

Подтягивание.	7-8	5-6	3-4	9-10	7-8	5-6	11-12	7-10	6-8
---------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-------	------	-----

Мышцы Упражнения	Сеты/ повторы	отдых	Вес	Расчет по формуле	Итог
Упражнения для верха тела					
Грудь Жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Спина (шмс) Тяга штанги в наклоне	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Трапеция Шраги	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Дельты Жим штанги сидя	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Бицепс Подъем на бицепс стоя	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Трицепс Узкий жим лежа	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Предплечья Сгибание в запястьях	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Пресс Скручивания на блоке	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,1307) + 0,6998 =$	
Упражнения для низа тела					
Ноги Приседания	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,09703) + 14,2546 =$	
Икры Жим носками	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм * 1,09703) + 14,2546 =$	

