Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы, Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1имени Героя Советского Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 95 од-с1 от 09.06.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика»

Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся - 15-17 лет.

Разработчик:
Зотов А.Н. -
педагог дополнительного
образования СП Центр детского
творчества

Рассмотрена методическим советом
СП Центр детского творчества
Протокол № 5 от 09.06.2021 г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка ……. 3
2. Учебно-тематический план программы «Атлетическая гимнастика»…….. 8
3. Описание 1-го модуля «Комплекс упражнений прикладного характера» ……... 10
4. Описание 2-го модуля «Комплекс упражнений с гантелями» …… 13
5. Описание 3-го модуля «Комплекс упражнений со штангой и гирями» ……... 16
6. Методическое обеспечение программы ……19
7. Список литературы ……..21
8. Приложение «Календарно-тематический план» ……...22

Краткая аннотация.

Программа «Атлетическая гимнастика» даёт возможность детям и подросткам самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях атлетической гимнастикой, а также социально адаптироваться.

Программа построена по специально разработанной методике занятий. Стратегия программы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике, целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в следующих нормативных документах: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегия развития воспитания в Российской федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р), приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановление Главного государственного врача РФ от 4 июня 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей».

Актуальность программы обусловлена тем, что у подрастающего поколения нет глубокого понимания необходимости здорового образа жизни. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

Программа позволяет удовлетворить, как запросы родителей в организации занятий атлетизмом для детей, так и подростков.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа «Атлетическая гимнастика» состоит из 3

модулей: «Комплекс упражнений прикладного характера», «Комплекс упражнений с гантелями» и «Комплекс упражнений со штангой и гирями».

Введение нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать воспитанника к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета.

Специальные оздоровительные разделы:

- раздел «Дыхательная гимнастика», играет основную роль в правильности дыхания в процессе выполнения упражнений комплекса;

- комплекс «Оздоровительные комплексы для позвоночника», направлен на укрепление позвоночного столба;

- раздел «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика» способствует укреплению мышечного корсета, подготавливает обучающихся к сдаче нормативов ГТО;

- раздел «Фитнес» способствует развитию гибкости, улучшению координации, выработке выносливости.

Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульный подход дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Данная программа направлена на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что на занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого

ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося. Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета. Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок. На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося. Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могу сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях. Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы

Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные комплексы занятий;
- сформировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатамофизиологических особенностей.
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развить общие и специфические координационные способности;
- способствовать повышению работоспособности;
- развить жизненно необходимые двигательные навыки;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать сознательную дисциплину, волю к победе;
- воспитать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитать гражданственность и патриотизм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы*:** 15-17 лет.

В секцию «Атлетическая гимнастика» принимаются учащиеся в возрасте 15-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечнососудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Работа с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

***Сроки реализации*:** программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (3 модуля: 2 по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного

материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ.

***Формы организации деятельности*:** групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий**:** 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умения преодолевать возникающие затруднения;
- способность проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные:

Познавательные:

- проявление способности анализировать информацию;
- преобразование познавательной задачи в практическую;
- умение выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- способность прогнозировать результат.

Регулятивные:

- способность решения проблем в жизненных ситуациях;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- проявление способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- способность самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- способность организовать совместную деятельность со сверстниками;

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- умение принимать другую точку зрения, отличную от своей;
- способность выслушивать собеседника и вести диалог;
- знание способов противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты.

- наличие теоретических сведений об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знание правил техники безопасности на тренировках по атлетической гимнастике;
- умение выполнять упражнения со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- соблюдение режима дня;
- знание сведений о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- улучшение общей физической подготовки.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о виде спорта «Атлетическая гимнастика». Подростки будут иметь сформированные умения и навыки на занятиях атлетической гимнастикой, привычку к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

У родителей, вовлечённых в сферу деятельности программы, будут сформированы навыки эффективного взаимодействия со своими детьми.

Учебный план программы «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Комплекс упражнений прикладного характера»	42	8	34
2.	«Комплекс упражнений с гантелями»	42	8	34
3.	«Комплекс упражнений со штангой и гирями»	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Критерии оценки знаний, умений и навыков

при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;

- знанием основных положений теории физической культуры;

- прочностью освоения двигательных умений и навыков;

-умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: наличие знаний, двигательных умений и навыков.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

-повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по ОФП 2 раза в год;

-участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1. Отжимание за 30 секунд:	Отл - 30 Хор - 28 Удов - 25	Отл - 32 Хор - 30 Удов - 28
2. Подтягивания:	Отл - 12 Хор - 10 Удов - 8	Отл - 15 Хор - 13 Удов - 10
3. Пресс за 2 минуты:	Отл - 55 Хор - 53 Удов - 50	Отл - 60 Хор - 57 Удов - 55
4. Приседание за 2 минуты:	Отл - 60 Хор - 55 Удов - 50	Отл - 70 Хор - 65 Удов - 60
5. Жим штанги лёжа (вес 15 кг):	Отл - 20 Хор - 18 Удов - 15	Отл - 25 Хор - 23 Удов - 20

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

Формы контроля

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно – итоговый материал. Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления об атлетической гимнастике и позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно – важных умений и навыков, на освоение тактики и техники.

Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Модуль «Комплекс упражнений прикладного характера».

Цель: совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений с собственным весом на основе их общей физической подготовки.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить историю мирового и российского атлетизма;
- изучить причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений;
- изучить влияние физических упражнений на организм человека;
- освоить и совершенствовать технику выполнения упражнений прикладного характера.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

- историю мирового и российского атлетизма;

- способы профилактик травматизма при выполнении упражнений прикладного характера.

Обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;

- выполнять упражнения прикладного характера на высокой перекладине;

- выполнять упражнения прикладного характера на брусьях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений прикладного характера на увеличение мышечной массы основной группы мышц.

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом. История атлетической гимнастики.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса.	36	4	32	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1.Введение – 2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях.

- история атлетической гимнастики.

Тема 2. Теоретическая подготовка – 2 часа:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.

Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом – 36 часов.

1. Теоретическая подготовка – 4 часа:

- требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях;
- мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы.

2. Практика - 32 часа.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений с собственным весом применяются следующие комплексы:

1. Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине узким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (комплекс упражнений со скакалкой) – 3 часа.

2. Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине средним хватом), упражнения на мышцы спины (подъём туловища на римском стуле с поворотами), упражнения на мышцы ног (комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд) –3 часа.

3. Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине широким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) – 3,5 часа.

4. Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), упражнения на мышцы пресса (подъём ног в висе на перекладине), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) – 3,5 часа.

5. Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения на мышцы спины (гиперэкстензия), упражнения на мышцы ног (комплекс упражнений со скакалкой) – 3,5 часа.

6. Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине средним хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) – 3,5 часа.

7. Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине широким хватом), упражнения на мышцы спины (подъём туловища на римском стуле с поворотами), упражнения на мышцы ног (комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд) – 3,5 часа.

8. Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине узким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) – 3,5 часа.

9. Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения на мышцы спины (гиперэкстензия), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) – 3,5 часа.

10. Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) – 1,5 часа.

Тема 4. Контрольные испытания - 2 часа.
Сдача нормативов ОФП.

Модуль «Комплекс упражнений с гантелями»

Цель модуля: совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений с гантелями на основе их общей физической подготовки.

***Задачи модуля*:**

- изучить требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями;
- освоить средства и методы развития силы;
- знать самоконтроль при занятии силовыми упражнениями;
- изучить структуру и содержание тренировочного занятия;
- освоить и совершенствовать технику выполнения упражнений с гантелями.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями;
- повторный метод и метод до «отказа»;
- объективные показатели самоконтроля;
- перечень упражнений, из которых состоит основная часть тренировочного занятия.

Обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;

- выполнять упражнения с гантелями.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений с гантелями на увеличение мышечной массы основной группы мышц.

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Средства и основные методы развития силы.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	36	4	32	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1.Введение – 2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гантелями.

Тема 2. Теоретическая подготовка – 2 часа:

- средства и основные методы развития силы.

-**Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с гантелями – 36 часов.**

1. Теоретическая подготовка – 4 часа:

- самоконтроль при занятии силовыми упражнениями;

- структуру и содержание тренировочного занятия.

2.Практика - 32 часа.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений с гантелями применяются следующие комплексы:

1. Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) – 3 часа.

2. Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд), упражнения на мышцы спины (стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки) –3 часа.

3. Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) – 3,5 часа.

4. Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне, упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) – 3,5 часа.

5. Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье), упражнения на мышцы спины (стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки) – 3,5 часа.

6. Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) – 3,5 часа.

7. Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь с гантелями в

руках вниз, подъем плеч), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) – 3,5 часа.

8. Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки) – 3,5 часа.

9. Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад), упражнения на мышцы груди (упор лежа, сгибание и разгибание рук), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) – 3,5 часа.

10. Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (лёжа жим гантелей с различными положениями кистей), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) – 1,5 часа.

Тема 4. Контрольные испытания -2 часа.

Промежуточная сдача нормативов ОФП.

Модуль «Комплекс упражнений со штангой и гирями»

Цель: совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений со штангой и гирями на основе их общей физической подготовки.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой и гирями;
- изучить основные закономерности развития физических способностей;
- изучить технологию развития силовых способностей;
-изучить структуру и содержание недельного цикла тренировки;
- освоить и совершенствовать тактику и технику выполнения упражнений со штангой и гирями.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой и гирями;
- шесть закономерностей развития физических способностей;
- основные пути тренирующего воздействия на мышцы;
- основные части тренировочного занятия в недельном цикле.

Обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности;
- выполнять упражнения со штангой и гирями.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений со штангой и гирями на увеличение мышечной массы основной группы мышц.

Учебно – тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой и гирями.	2	2	-	Тестирование, беседа.
2.	Основные закономерности развития физических способностей.	2	2	-	Тестирование, беседа.
3.	Выполнение комплекса упражнений со штангой и гирями.	50	10	40	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контрольные испытания.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	56	14	42	

Содержание программы модуля.

Тема 1.Вводное занятие – 2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Теоретическая подготовка – 2 часа:

- основные закономерности развития физических способностей.

-Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с гантелями – 50 часов.

1. Теоретическая подготовка – 10 часов:

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений со штангой;
- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гирями;
- изучить технологию развития силовых способностей;
-изучить структуру недельного цикла тренировки;
- изучить содержание недельного цикла тренировки.

2.Практика – 40 часов.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений со штангой и гантелями применяются следующие комплексы:

1. Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (жим штанги, лёжа, на наклонной скамье), упражнения на мышцы спины (стоя со штангой в руках наклоны вперёд), упражнения на мышцы ног (стоя штанга на плечах, приседание) – 6 часов.

2. Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом), упражнения на мышцы спины (стоя со штангой за головой наклоны вперёд), упражнения на мышцы ног (выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания) – 6 часов.

3. Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы), упражнения на мышцы спины (стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад), упражнения на мышцы ног (стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение). Тоже выполнить, приседая на левую ногу – 3,5 часа.

4. Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс), упражнения на мышцы спины (стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад) – 3,5 часа.

5. Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы), упражнения на мышцы спины (широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири), упражнения на мышцы ног (широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания) – 3,5 часа.

6. Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах), упражнения на мышцы спины (стоя в наклоне, тяга гири к поясу), упражнения на мышцы ног (стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания) – 3,5 часа.

7. Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам), упражнения на мышцы ног (стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания) – 3,5 часа.

8. Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы), упражнения на мышцы ног (стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки) – 3,5 часа.

9. Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки), упражнения на мышцы груди (стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок) – 3,5 часа.

10. Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно), упражнения на мышцы груди (лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову), упражнения на мышцы ног (стоя со штангой за головой наклоны вперёд) – 3,5 часа.

Тема 4. Подведение итогов. Контрольные испытания -2 часа.

Итоговая сдача нормативов общефизической подготовки.

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. *Принцип системности* предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.
2. *Принцип преемственности.* Элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.
3. *Принцип вариативности* учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

Формы занятий:

1. На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического

материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

2. На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Методы.

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий , бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов).

В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;

7. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, раздевалки, туалет, душевая, зеркала.

Спортивный инвентарь:

- многофункциональные блочные тренажёры на все группы мышц;
- беговые дорожки;
- тренажеры для мышц спины и живота;
- тренировочные штанги с набором блинов;
- гантельный ряд;
- настенные перекладины;
- атлетические скамейки;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- резиновые коврики.

Список используемой литературы.

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. Спортивное информационное агентство «Стадион» www. stadium. ru
2. Сайт по физической культуре http://www.fizkultura.ru

Приложение

Календарно-тематическое планирование модуля
«Комплекс упражнений прикладного характера».

№	Содержание	Количество часов
	Сентябрь	
1	Вводное занятие. - требования техники безопасности на занятиях; - история атлетической гимнастики.	**2**
2	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъём туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	**1,5**
3	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.	**2**
4	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъём туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	**1,5**
5	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях.	**2**
6	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд - 5х15.	**1,5**
7	Теоретическая подготовка. Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы.	**2**
8	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд - 5х15.	**1,5**
	Октябрь	
9	Подтягивание на перекладине широким хватом 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20 , подъём на носки, ходьба на носках – 5х15.	**2**
10	Подтягивание на перекладине широким хватом 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20 , подъём на носки, ходьба на носках – 5х15.	**1,5**
11	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5х10, подъём ног в висе на перекладине – 5х10, глубокие выпады в движении – 3х10.	**2**
12	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5х10, подъём ног в висе на перекладине – 5х10, глубокие выпады в движении – 3х10.	**1,5**
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5х20, гиперэкстензия – 5х10, комплекс упражнений со скакалкой – 5х3.	**2**
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5х20, гиперэкстензия – 5х10, комплекс упражнений со скакалкой – 5х3.	**1,5**

15	Подтягивание на перекладине средним хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки – 5х20.	**2**
16	Подтягивание на перекладине средним хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки – 5х20.	**1,5**
	Ноябрь	
17	Подтягивание на перекладине широким хватом – 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5х15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5х15.	**2**
18	Подтягивание на перекладине широким хватом – 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5х15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5х15.	**1,5**
19	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки -5х20.	**2**
20	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки -5х20.	**1,5**
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5х20, гиперэкстензия – 5х15, глубокие выпады в движении – 3х10.	**2**
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5х20, гиперэкстензия – 5х15, глубокие выпады в движении – 3х10.	**1,5**
23	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях -5х15, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, глубокие выпады в движении – 3х15.	**1,5**
24	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	**2**
	Всего часов	**42**

Календарно-тематическое планирование модуля «Комплекс упражнений с гантелями».

№	Содержание	Количество часов
	Декабрь	
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гантелями.	**2**
2	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей – 5х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х10.	**1,5**
3	Теоретическая подготовка. Средства и основные методы развития силы.	**2**
4	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей – 5х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х10.	**1,5**
5	Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятии силовыми упражнениями.	**2**
6	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд – 5х10, стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой 5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки 5х15.	**1,5**
7	Теоретическая подготовка. Структуру и содержание тренировочного занятия.	**2**
8	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд – 5х10,	**1,5**

	стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой 5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки 5х15.	
	Январь	
9	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны – 5х15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены- 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5х15.	**2**
10	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны – 5х15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены- 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5х15.	**1,5**
11	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне – 5 х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х10.	**2**
12	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне – 5 х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х10.	**1,5**
13	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье – 5х10, стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой -5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки – 5х20.	**2**
14	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье – 5х10, стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой -5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки – 5х20.	**1,5**
15	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, двигается только предплечье 5х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок - 5х20.	**2**
16	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, двигается только предплечье 5х10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок - 5х20.	**1,5**
	Февраль	
17	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек- 5х10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч – 5х10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х20.	**2**
18	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек- 5х10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч – 5х10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х20.	**1,5**
19	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями – 5х15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на невысоком	**2**

	бруске, гантели у плеч подъём на носки – 5х20.	
20	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями – 5х15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки – 5х20.	**1,5**
21	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад – 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук – 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5х15.	**2**
22	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад – 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук – 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5х15.	**1,5**
23	Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей – 5х15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х15.	**1,5**
24	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	**2**
	Всего часов	**42**

Календарно-тематическое планирование модуля «Комплекс упражнений со штангой и гирями».

№	Содержание	Количество часов
	Март	
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности на занятиях.	**2**
2	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание -5х15.	**1,5**
3	Теоретическая подготовка. Основные закономерности развития физических способностей	**2**
4	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание -5х15.	**1,5**
5	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений со штангой.	**2**
6	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание -5х15.	**1,5**
7	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гирями.	**2**
8	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание -5х15.	**1,5**
	Апрель	
9	Теоретическая подготовка. Технология развития силовых способностей.	**2**
10	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	**1,5**

11	Теоретическая подготовка. Структура недельного цикла тренировки.	**2**
12	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	**1,5**
13	Теоретическая подготовка. Содержание недельного цикла тренировки.	**2**
14	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	**1,5**
15	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы – 5х10, стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5х10, стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу – 5х10.	**2**
16	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	**1,5**
	Май	
17	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс – 5х15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5х15.	**2**
18	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс – 5х15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5х15.	**1,5**
19	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5х10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири – 5х10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания – 5х15.	**2**
20	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5х10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири – 5х10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания – 5х15.	**1,5**
21	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах – 5х15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу – 5х15, стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания – 5х10.	**2**
22	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах – 5х15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу – 5х15, стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания – 5х10.	**1,5**
23	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук – 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам – 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания – 5х15.	**2**
24	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук – 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам – 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания – 5х15.	**1,5**
	Июнь	
25	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка – 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы – 5х10, стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки – 5х15.	**2**
26	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка – 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы – 5х10, стоя на	**1,5**

	пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки – 5х15.	
27	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки – 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом – 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок – 5х15.	**2**
28	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки – 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом – 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок – 5х15.	**1,5**
29	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно – 5х8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову – 5х7, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х12.	**2**
30	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно – 5х8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову – 5х7, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х12.	**1,5**
31	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки – 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом – 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок – 5х15.	**1,5**
32	Подведение итогов. Итоговая сдача нормативов общефизической подготовки.	**2**
	Всего часов	**56**

C=RU, O=СП ЦДТ ГБОУ СОШ №1 им. И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка, CN=Трубарова Рашида Халилуллиевна, E=do_cdt.chernigovka@samara.edu.ru
00ccefe670a8977964
2021.07.02 14:09:03+04'00'