

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»  
(ГАУ КО ОО ШИЛИ)

Принята на заседании  
педагогического совета  
« 31 » августа 2023 г.  
Приказ № 299



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**секция «Строение тела»**

14-17 лет

2 года обучения, 192 часа

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Попов С. А.

Калининград, 2023

## Пояснительная записка

Программа по фитнесу «Строение тела» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

Актуальность: Сохранение и укрепление здоровья учащихся является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

В связи с этим, считаю педагогически целесообразным разработку данной программы по фитнесу, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

Новизной данной программы является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния

для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

Отличительная особенность: При составлении данной программы были изучены авторские программы Батягина Е.Н. и Батягиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), Мазура И.В. «Детский фитнес» (2011г. Кемерово), Трондиной Т. Н. «Будь здоров» (2010г. Чистополь), а также модифицированные программы Плотниковой Е.В. «Фитнес детям» (2013г. Московская обл.), Горчаковой О.В. Отличительной особенностью данной программы от выше указанных является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями. В программе используется сочетание таких современных технологий фитнеса, как роуп-скиппинг (прыжки на скакалке), фитнес работа с тяжестями (гантели и штанги), а также раздел «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, функциональную тренировку.

#### **Практическая значимость образовательной программы.**

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнесом, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

### *Образовательные:*

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

### *Оздоровительно-развивающие:*

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

### *Воспитательные:*

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

### **Возраст:**

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 14 до 17 лет первой и второй группы здоровья, с предоставлением медицинской справки, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

### **Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа рассчитана на **2 года обучения.**

Продолжительность обучения составляет 384 часа:

1. год обучения 192 часа;
2. год обучения 192 часов;

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также занятие в парах.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

программы кружка «Фитнес» основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения школьников:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* предполагает в учащиеся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей*

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

В ходе реализации программы применяются современные педагогические *технологии*:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

## Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

		Результаты	способы отслеживания
метапредметные	личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>➤ установка на здоровый образ жизни;</li> <li>➤ проявление дисциплинированности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
	Коммуникатив	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li> <li>➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение;</li> <li>➤ анкетирование</li> </ul>
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;</li> <li>➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;</li> <li>➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>

предметные	<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ о зарождении античной физической культуры;</li> <li>➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> </ul> <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);</li> <li>➤ вести систематические наблюдения за динамикой показателей;</li> <li>➤ выполнять оздоровительные упражнения изучаемых направлений фитнеса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ выполнение тестовых заданий;</li> <li>➤ самоанализ</li> </ul>
------------	---	--

### **Формы подведения итогов:**

#### *Стартовый (сентябрь):*

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ диагностика физического развития.

#### *Текущий (в течение года):*

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;
- ✓ проведение мониторинга заболеваемости обучающихся.

#### *Промежуточный (январь):*

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ диагностика физического развития.

#### *Итоговый (май):*

- ✓ диагностика физической подготовленности;
- ✓ диагностика физического развития;
- ✓ открытое занятие.



## II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Атлетическая гимнастика»

для обучающихся

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	1	1	-
2	Теоретическая подготовка ПМП	5	5	-
3	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1	Гимнастические упражнения	37	1	36
3.2	прикладного характера			
3.3	Комплекс упражнений с гантелями	50	1	49
3.4	Комплекс специальных упражнений	49	1	48
	Комплекс упражнений с гирями	50	1	49
Итого:		192	10	182

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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 учащихя 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.

#### **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 вися на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине.

#### **3.2Комплекс упражнений с гантелями:**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (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 (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, 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 виси на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

### **3.4 Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 кг; 24 кг.):**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- 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;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;  
тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

## **IV. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№п\п	Наименование раздела темы	Тема занятия	Количество часов
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. Пмп	3

2	Теоретическая подготовка	Т.Б., нормы пожарной безопасности. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата, краткие сведения о строении и функциях организма, совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Пмп	2
3	Теоретическая подготовка	Места занятий, оборудование и инвентарь; влияние различных факторов на проявление силы мышц; воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь).	2
4	Гимнастические упражнения прикладного характера Комплекс упражнений с гантелями	Отжимания в упоре на параллельных брусьях.  Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей.	2
5	Комплекс упражнений с гантелями  Комплекс упражнений с гириями	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд. стоя, гири у плеч, слегка Согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки.	2
6	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Угол в висе на перекладине.	2

7	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	2
8	Комплекс упражнений с гантелями Комплекс упражнений с гирями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук. Лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук).	2
9	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Отжимания в упоре на параллельных брусьях.	2
10	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье.	2
11	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье.	2
12	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка). На перекладине вис на согнутых руках.	2
13	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье, стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально,	2

		выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье	
14	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.	2
15	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье.	2
16	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх.	2
17	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье.	2
18	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с гантелями.	2
19	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад.	2
20	Комплекс упражнений с гантелями  Комплекс специальных упражнений	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями.	2
21	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями.	2
22	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках наклоны вперед.	2
23	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад. Угол в упоре на параллельных брусьях.	2

24	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках наклоны вперёд.	2
25	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
26	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках.	2
27	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
28	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом.	2
29	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой.	2
30	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания. На перекладине вис на согнутых руках.	2
31	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом.	2
32	Комплекс упражнений с гириями  Гимнастические упражнения	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. Подтягивание из вися на перекладине	2



	прикладного		
33	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом.	2
34	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	2
35	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга на плечах, приседание.	2
36	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад.	2
37	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы.	2
38	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки. Подтягивание из вися на перекладине.	2
39	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы.	2
40	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.	2
41	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	2
42	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок. На перекладине вис на согнутых руках.	2
43	Комплекс специальных упражнений Комплекс упражнений с гириями	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири	2

		вверх на прямые руки	
44	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей.	2
45	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	2
46	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.	2
47	Комплекс упражнений с гириями	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки. Двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди.	2
48	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. На перекладине вис на согнутых руках.	2
49	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).	2
50	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.	2
51	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). На перекладине вис на согнутых руках.	2

52	Комплекс упражнений с гирями	Стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение, тоже выполнить левой ногой.	2
53	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.	2
54	Комплекс специальных упражнений Гимнастические упражнения прикладного характера	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. На перекладине вис на согнутых руках	2
55	Комплекс специальных упражнений	Сидя тяга вертикального блока за голову.	2
56	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на полу повороты туловища.	2
57	Комплекс специальных упражнений	В виси на перекладине подъём согнутых ног.	2
58	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). На перекладине вис на согнутых руках.	2
59	Комплекс упражнений с гирями	широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири	2
60	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).	2
61	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в	2

	Гимнастические упражнения прикладного характера	стороны (боковая часть дельты). Подтягивание из виса на перекладине.	
62	Комплекс упражнений с гирями	Стоя в наклоне, тяга гири к поясу.	2
63	Комплекс упражнений с гирями Гимнастические упражнения прикладного характера	Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания, стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно. Угол в упоре на параллельных брусьях.	2
64	Комплекс упражнений с гирями	Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания.	2
65	Комплекс специальных упражнений	Сидя сгибание туловища до касания коленями груди	2
66	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). Угол в упоре на параллельных брусьях.	2
67	Комплекс упражнений с гирями	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.	2
68	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
69	Гимнастические упражнения прикладного характера Комплекс упражнений с гантелями	Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).	2
70	Комплекс упражнений с гирями	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук), стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой	2

72	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом.	2
73	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад. На перекладине вис на согнутых руках	2
74	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга на плечах, приседание.	2
75	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад.	2
76	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы.	2
77	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки. Подтягивание из виса на перекладине.	2
78	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы.	2
79	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.	2
80	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	2
81	Комплекс упражнений с гантелями Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок. На перекладине вис на согнутых руках.	2
82	Комплекс специальных упражнений Комплекс упражнений с гириями	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири	2

		вверх на прямые руки	
83	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей.	2
84	Комплекс специальных упражнений	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.	2
85	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.	2
86	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс.	2
87	Комплекс специальных упражнений Гимнастические упражнения прикладного характера	Сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс. На перекладине вис на согнутых руках	2
88	Комплекс специальных упражнений	Сидя тяга вертикального блока за голову.	2
89	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на полу повороты туловища.	2
90	Комплекс специальных упражнений	В висе на перекладине подъём согнутых ног.	2

91	Комплекс упражнений с гантелями  Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). На перекладине вис на согнутых руках.	2
92	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье.	2
93	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх.	2
94	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье.	2
95	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями.	2
96	Подведение итогов		

## V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ и 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 обучающихся)

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

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



## Литература

- 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

### **Планируемые результаты на спортивно-оздоровительном этапе:**

- укрепление здоровья спортсменов;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники атлетической гимнастики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям атлетической гимнастикой и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по атлетической гимнастики.

