

Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 5
«20» мая 2026г.



Утверждаю
Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

/В.И.Бочков/

Приказ № 150-07 от «03» 06 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Атлетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1год

Разработчик программы:
Честных Н.И.,
спортсмен-инструктор ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	2
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	9
IV. Содержание программы	11
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
VI. Список литературы	18
VII. Приложение. Календарный учебный график	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена требованиями современной жизни: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает этим потребностям. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием 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. Занимающиеся атлетической гимнастикой могут применить свои знания и навыки в рядах вооруженных сил, для восстановления физической формы в любом возрасте, а также в профессиях, где требуется более устойчивая психика.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность Программы заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики не только для развития силовой подготовленности обучающихся, но и для их разностороннего развития. Использование в процессе обучения индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий способствует как физическому, так и интеллектуальному и психологическому развитию обучающихся. В процессе овладения двигательной активностью совершенствуются не только физические природные данные, но и развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы-1 год. На полное освоение Программы требуется 360 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Основным принципом организации образовательного процесса является учет индивидуальных физических и психологических особенностей

обучающихся, возможность построения индивидуальных тренировочных программ.

Группа комплектуется в составе от 8 человек. Возможен добор в группу обучающихся в течение учебного года.

В структуру занятия обязательно включаются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Занятия общей и специальной подготовкой обеспечивают необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 360. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность

Программа ориентирует обучающихся на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Практическая значимость

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулости, впалой груди, неправильной осанки, слабых мышц и др.). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие системы организма; через развитие мускулатуры благотворно воздействует на работу внутренних органов, позволяет управлять телосложением. Программа способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятиями атлетической гимнастикой решается вопрос досуга обучающихся, они отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, формируют здоровый образ жизни.

Цель

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

Задачи

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;

- формировать способность к упражнениям сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение подбора упражнений в зависимости от анатомических и физиологических особенностей своего организма.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развивать общие и специфические координационные способности;
- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий;
- укреплять физическое здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать ответственность, требовательность к себе и другим, умение преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Принципы отбора содержания

1. Индивидуальный подход.

Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.

2. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков.

3. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствования их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

4. Принцип интегративности.

Реализация программы осуществляется в процессе интеграции учебных программ по физической культуре в сфере общефизической подготовки, биологии в области закрепления знаний по анатомии и физиологии развития человека, основам безопасности жизнедеятельности в сфере правильного питания .

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает гигиеническими навыками (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль, закаливание);

Предметные:

- знает историю развития атлетической гимнастики;
- знает правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой;
- имеет навыки технически правильного выполнения упражнений с отягощениями;
- знает методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки, правила соревнований;
- умеет составлять программы тренировок для различных групп мышц.

Метапредметные:

- умеет обосновать свою точку зрения, (аргументировать, основываясь на предметном знании), способен принять другую точку зрения, отличную от своей;
- умеет работать в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для определения сформированности образовательных результатов в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинги. Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по физической культуре и атлетической гимнастике, тестирование «Определение силы», соревнования между обучающимися.

Контрольные тесты по физической культуре

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1. Отжимание за 30 секунд:	не менее 20 раз	25
2. Подтягивания:	не менее 8 раз	10
3. Пресс за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
4. Приседание за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
5. Жим лёжа вес 15 кг:	не менее 15 раз	20

Контрольный тест по атлетической гимнастике

Контрольные тесты	Баллы		
	«5»	«4»	«3»
Жим, стоя, двумя руками (кол-во раз). Вес гантель 12-15 кг	5	4	4
Жим, стоя, одной рукой (кол-во	10	8	6

раз). Вес гантель 12-15 кг			
Жим лежа (кол-во раз). Вес штанги 50 кг.	5	4	2
Приседание со штангой (кол-во раз) Вес штанги 50 кг	5	4	3
Удержание ног в весе на время (с)	12	10	8

Тест на определение силы

Мышцы Упражнения	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Расчет по формуле
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	1/5	4-5 мин.	максимальный	$(5рм *$

Жим носками				1,09703) + 14,2546 =
-------------	--	--	--	-------------------------

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы «Атлетическая гимнастика» являются беседы и опросы по теоретическим темам, контрольные упражнения, выполняемые на практических занятиях, контрольные тесты по физической культуре и по атлетической гимнастике, соревнования, организованные внутри объединения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	12	3	15
2.	Общая физическая подготовка	-	111	111
3.	Атлетическая гимнастика (тренажеры)	6	33	39
4.	Специальная силовая подготовка	6	189	195
	ВСЕГО:	24	336	360

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая часть	1. Атлетическая гимнастика как вид спорта. История развития.	2	-	2	Беседа
	2. Физкультура и спорт в России. Атлетическая гимнастика в России.	1	-	1	Беседа
	3. Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	-	2	Опрос
	4. Принципы рационального питания	1	-	1	Беседа
	5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	-	2	Тестирование
	6. Основы спортивного массажа.	1	1	2	Опрос Практическое занятие
	7. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	3	-	3	Тестирование
	8. Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.	-	2	2	Контрольные тесты
Общая физическая подготовка	1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	-	9	9	Контрольные упражнения
	2. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	-	9	9	Контрольные упражнения
	3. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	-	9	9	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для развития	-	9	9	Контрольные

	подвижности в различных суставах.				упражнения
	5. Упражнения для развития координационных способностей.	-	9	9	Контрольные упражнения
	6. Упражнения на растяжку	-	9	9	Контрольные упражнения
	7. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	-	9	9	Контрольные упражнения
	8. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	-	12	12	Контрольные упражнения
	9. Упражнения с гантелями и гирями.	-	12	12	Контрольные упражнения
	11. Аэробная нагрузка.	-	12	12	Контрольные упражнения
	12. Развитие силовой выносливости.	-	12	12	Контрольные тесты
Атлетическая гимнастика (тренажеры)	1. Велотренажёр	2	12	13	Контрольные упражнения
	2. Беговая дорожка	1	9	10	Контрольные упражнения
	3. Силовые тренажеры	3	12	15	Контрольные упражнения
Специальная силовая подготовка	1. Техника базовых упражнений.	2	12	13	Тестирование Контрольные упражнения
	2. Техника жима штанги лежа.	1	12	7	Контрольные упражнения
	3. Техника становой тяги (классический стиль)	3	12	15	Контрольные упражнения
	4. Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	-	21	21	Контрольные упражнения
	5. Совершенствование техники тяги.	-	24	24	Контрольные упражнения
	6. Развитие широчайших мышц спины.	-	24	24	Контрольные упражнения
	7. Развитие силы мышц	-	24	24	Контрольные упражнения

груди и рук.				
8. Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	-	24	24	Контрольные тесты по атлетической гимнастике
9. Развитие силы мышц ног.	-	24	24	Контрольные тесты по атлетической гимнастике
10. Проведение соревнований по силовой подготовке	-	12	12	Соревнования
Итого	24	336	360	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть

Атлетическая гимнастика как вид спорта. История развития.

Теория (2 часа): История развития атлетической гимнастики, официальное признание, выход на мировую арену. Атлетическая гимнастика и её разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики.

Физкультура и спорт в России. Атлетическая гимнастика в России.

Теория (2 часа): Развитие гимнастики в России. Федерация атлетической гимнастики. Соревнования по видам атлетической гимнастики. Российские чемпионы: краткие биографические сведения.

Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.

Теория (1 часа): Виды физических упражнений и их роль в формировании мышечного скелета и рельефа человека. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой. Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.

Принципы рационального питания.

Теория (1 часа): Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Особенности питания спортсменов.

Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

Теория (2 часа): Физиологические основы мышечной системы. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени

тренированности. Понятие об утомлении. Понятие врачебного контроля. Первичное, повторное и дополнительное обследование. Наружный осмотр и антропометрия.

Причины травматизма в спорте. Растяжение мышц и связок. Вывих сустава. Перелом. Состав аптечки в спортивном зале. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи.

Основы спортивного массажа.

Теория (1 час): Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

Практика (1 час): Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.

Теория (3 часа): Требования к спортивной форме и обуви. Профилактика травматизма. Нагрузки и отдых. Планирование тренировок. Техника безопасности во время занятий на тренажерах.

Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.

Практика (2 часа): Выполнение контрольных тестов по физической культуре для определения уровня физической подготовки обучающихся.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.

Практика (9 часа): Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Упражнения лежа на спине. Упражнения лежа на боку. Упражнения лежа на животе. Упражнения стоя на коленях.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.

Практика (9 часа): Профилактика плоскостопия. Упражнения без опоры на стопу сидя или лежа. Упражнения с опорой на стопу стоя. Упражнения в ходьбе.

Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.

Практика (9 часа): Роль мышечного корсета. Тесты для проверки мышечного корсета. «Планка», «Боковая планка», «Полет», «Рыбка», скручивания, подъемы туловища и ног, ходьба на ягодицах, растяжки. Правила здоровья мышечного корсета.

Упражнения для развития подвижности в различных суставах.

Практика (9 часа): Упражнения для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Упражнения для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Упражнения для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки.

Упражнения для развития координационных способностей.

Практика (9 часа): Оценка координационных способностей. Методы развития координации. Тренировка координации. Подъемы на носочки. «Цапля», «Ласточка», «Дерево», «Веревки». Классические выпады вперед, назад. Приседы с подъемом ноги. Жонглирование теннисными мячами.

Упражнения на растяжку.

Практика (9 часа): Разведение ног. «Лягушка», «Бабочка». Глубокие выпады. Повороты шеи. Наклоны головы. Растяжка разгибателей предплечья. Растяжка плеча. Растяжка спины. Растяжка икроножной мышцы. Продольный шпагат. Растяжка обратной стороны бедра и коленей. Глубокое приседание. Растяжка голени с упором.

Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Практика (9 часа): Приседания со штангой. Фронтальные приседания (со штангой на груди). Жим ногами в тренажере под углом. Сгибание ног в тренажере сидя. Сгибание ног в тренажере лежа. Подъемы на носки.

Упражнения с эспандерами и амортизаторами.

Практика (12 часа): Эспандеры растяжения и эспандеры сжатия. Виды эспандеров. Упражнения с фиксацией эспандера к опоре. Упражнения без фиксации эспандера к опоре. Разведение рук. Наклоны туловища. Сведение рук. Подъемы на бицепс. Прокачка трицепсов. Приседания. Упражнения с фиксацией эспандера стопами ног. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.

Упражнения с гантелями и гириями.

Практика (12 часа): Сгибание рук с гантелями к плечам. Подъем прямых рук с гантелями перед собой до уровня плеч. Подъем гантелей через стороны. Приседания с двумя гантелями в руках. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье. Разгибание руки с гантелью в наклоне. Темповые упражнения: рывки, толчки. Выпрямление руки с гирей. Поднимание гири на вытянутых руках. Сгибание, разгибание руки с гирей. Наклоны туловища с гирей.

Аэробная нагрузка.

Практика (12 часа): Бег. Прыжки со скакалкой. Велотренажер. Приседания. Выпады. Прыжки в планке. Круговые тренировки.

Развитие силовой выносливости.

Практика (12 часа): Упражнения с преодолением собственного веса тела для развития силы Упражнения с отягощением собственного веса тела для развития силы. Упражнения со штангой. Теория и практика правильности выполнения упражнений. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью тренажёров. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью упругих механизмов. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы: с помощью другого партера.

Атлетическая гимнастика (тренажеры)

Велотренажёр

Теория (2 часа): Правила тренировки на велотренажерах. Техника занятий. Подбор нагрузки.

Практика (6 часов): Комплексы упражнений на велотренажере. Тренировка в быстром и медленном темпе. Упражнения с устойчивым темпом. Цикл спринта.

Беговая дорожка

Теория (1 часа): Правила тренировки на беговой дорожке. Техника занятий. Интервальные тренировки «Лесенка», «Горки». Тренировки для всех групп мышц. Правила увеличения нагрузок.

Практика (9 часов): Упражнения на разогрев и расслабление. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия. Вращения головой. Упражнение для плеч. Касание руками пальцев ног. Упражнения на растяжку боковых мышц. Упражнение для икр. Выпады на беговой дорожке Выпады в сторону Приставной шаг Динамическая планка. Скалолаз. Бег в горку на высокой скорости. Тренировка для ног и ягодиц. **Ходьба. Бег. Спринт. Интервальная тренировка** на беговой дорожке. Упражнения для ускоренной потери калорий. Упражнения от стресса и усталости.

Силовые тренажёры

Теория (3 часа): Развитие силы при помощи силовых тренажеров. Тренировка мышц спины, пресса, рук. Круговая тренировка для развития общей выносливости. Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы.

Практика (12 часов): Специальные упражнения для развития силы мышц. Специальная физическая подготовка, способствующая развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости.

Специальная силовая подготовка

Техника базовых упражнений.

Теория (2 часа): Техника выполнения. Правильное дыхание.

Практика (12 часа): Упражнения со штангой (хваты). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц туловища. Толчок, жим, рывок. Упражнения с гантелями, упражнения с гирей. Упражнения на отдельные группы мышц (мышцы шеи, дельтовидные

мышцы, мышцы груди, мышцы спины, мышцы рук, мышцы живота, мышцы ног).

Техника жима штанги лежа

Теория (1 часа): Механика движения. Техника выполнения (положение рук, положение лопаток, прогиб в спине, положение ног, траектория движения штанги, положение локтей, верхняя точка движения). Правильное дыхание.

Практика (12 часа): Жим гантелей лежа и разведение с гантелями на скамье лежа. Жим штанги.

Техника становой тяги (классический стиль)

Теория (3 часа): Виды становой тяги со штангой. Техника выполнения (положение ног, спины, плечевого пояса, хват). Амплитуда движения. Конечное положение. Цикл становой тяги.

Практика (12 часа): Выполнение комплексов упражнений.

Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.

Практика (21 часов): Техника приседаний (исходное положение, равновесие, положение ног, бедер, коленей, корпуса). Виды приседаний (без веса, на одной ноге, с прыжком, с весом, берпи). Выполнение комплекса приседаний.

Совершенствование техники тяги.

Практика (24 часов): Разгибания туловища лежа на скамье (гиперэкстензии). Тяга на прямых ногах. Вис на перекладине с дополнительным весом. Отрывание от пола тяжелой разборной гантели. Отрывание и удержание на весу блина 15-25 кг. Тяга штанги к груди. Наклоны со штангой малого веса на плечах. Разгибания лежа на широкой скамье лицом вниз. Тяга штанги к поясу: поднятие плеч со штангой в опущенных вниз руках. Фиксирование в становой тяге большого веса. Удержание штанги до отказа после фиксации в становой тяге с весом 50-80% от предельного.

Развитие широчайших мышц спины

Практика (24 часов): Функции широчайших мышц. Особенности тренировки. Упражнения на широчайшие мышцы в зале. Подтягивания, тяга в наклоне (со штангой, с гантелями с упором на скамью, с эспандером). Тяга вертикального блока. Горизонтальные тяги.

Развитие силы мышц груди и рук

Практика (24 часов): Подъемы гантелей стоя и сидя. Подтягивания узким обратным хватом. Концентрированные сгибания с гантелей. Подъемы штанги лежа грудью на наклонной скамье. "Молотки". Жим лежа узким хватом. Отжимания на брусьях. Отжимания спиной к скамье. Отжимания от пола с узкой постановкой рук. Кик-бэк. Разгибания рук с гантелями из-за головы. Сгибания и разгибания кистей в упоре.

Упражнения для мышц груди: отжимания, жимы гантелей, отжимания с весом, разведение рук с гантелями, скручивание, планка.

Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.

Практика (24 часов): Поворот шеи. Наклоны головы по бокам, вверх и вниз. Боковые растяжки. Пожимания плечами и круговые вращения. Растяжка шеи с помощью валиков, роллеров или подручных средств. Вертикальная растяжка. Упражнения на сопротивление. Шраги с гантелями. Висы на перекладине. «Кошка». Растяжка на полу. Упражнения «Бабочка», «Парашютист», «Стол», «Планка», «Пловец». Отжимания в позе треугольника. Стойка на затылке у стены.

Развитие силы мышц ног

Практика (24 часов): Упражнения на тренажерах: **жим ногами, гиперэкстензия, подъем носков в тренажере сидя, разведение и сведение ног в стороны на тренажере, сгибание/разгибание ног на тренажере, «райдер».**

Упражнения в зале: **воздушные приседания (приседания со штангой), выпады, наклоны к прямым ногам, выпрыгивания, глубокие выпады без веса, махи ногами, растяжка ног с помощью партнера.**

Проведение соревнований по силовой подготовке

Практика (12 часов): Участие в соревнованиях по силовой подготовке.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- спортивный зал (раздевалки, зеркала, туалет, душевая);
- музыкальный центр с акустической системой;
- блочные тренажеры на все группы мышц;
- тренировочные штанги с набором блинов;
- гантельный ряд;
- настенные перекладины;
- атлетические скамейки;
- гимнастические коврики;
- «скамья Скотта»;
- «римский стул»;
- скакалки.

Информационное обеспечение реализации программы

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг./ И.В. Бельский. М.: Вида-Н, 2016. 352 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. 384 с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Реторика-А, 2016. 560 с.
4. Ким, Н.К. Дьяконов, М.Б. Фитнес /учебник. М.: Советский спорт, 2016. 454 с.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», 2017. 863 с.
6. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. М.: Эксмо, 2017. 224 с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 480 с..
8. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. М.: Физкультура и спорт, 2016. 256 с.
9. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко. Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2018. 66 с.
- 10.Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2016. 544 с.

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

Дидактическое обеспечение реализации программы

Комплексы тренировочных занятий, фотоматериалы, информационные плакаты (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы), видеозаписи выступлений известных спортсменов.

Методическое обеспечение реализации программы

Реализация программного содержания возможна при совместной деятельности обучающихся и педагога. Для реализации программы используются следующие *методы*:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические –метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.
4. Метод активного обучения. Обучающиеся не только наблюдают за правильным выполнением упражнений, но и самостоятельно выполняют их. Позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Исправляются не только типичные ошибки, но и частные ошибки каждого обучающегося.
5. Для повышения активности на занятиях возможно использование соревновательного метода. Но только под наблюдением преподавателя и по его заданию.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - встречи с интересными людьми, беседа, лекция. Направлены на усвоение необходимых знаний по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях.
2. Практические занятия – игра, тренинг, соревнование. Направлены на приобретение умений и навыков безопасных работ со снарядами и тренажерами. Изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: Физкультура и спорт, 2016. 112с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2017. 215с.
3. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. М.: Знание, 2016. 400с.
4. Каленикова, Н.Г. Пауэрлифтинг/ Н.Г. Каленикова, Е.С. Бойко, Ю.С. Грачёв. М., 2016. 302с.
5. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 2016. 271с.
6. Тяжелая атлетика. Теория и методика преподавания для студентов : учебное пособие / И. В. Козлов, Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, Д. С. Борисов. Волгоград : ВолгГТУ, 2018. 126с.
7. Хабибуллин, Р.М. Пауэрлифтинг / Р. М. Хабибуллин, А. У. Бакирова, И. М. Хабибуллин . Уфа : Башкирский ГАУ, 2019. 87 с.

Дополнительная учебная литература

1. Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г. № 1,4,5 2007г.
2. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М., 2016г. 274с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

VII. Календарный учебный график

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая часть</i>				
1	Атлетическая гимнастика как вид спорта. История развития.	2	2 неделя сентября	Лекция
1	Физкультура и спорт в России. Атлетическая гимнастика в России.	1	2 неделя сентября	Встречи с интересными людьми
2	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	2 неделя сентября	Беседа
2	Принципы рационального питания	1	2 неделя сентября	Беседа
3	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	2 неделя сентября	Беседа
3	Основы спортивного массажа.	1	2 неделя сентября	Встречи с интересными людьми
4	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	3	3 неделя сентября	Лекция
5	Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.	2	3 неделя сентября	Тренинг
5	Основы спортивного массажа.	1	3 неделя сентября	Тренинг
<i>Общая физическая подготовка</i>				
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	3	3 неделя сентября	Тренинг

7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	3	4 неделя сентября	Тренинг
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	3	4 неделя сентября	Тренинг
9	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	3	4 неделя сентября	Тренинг
10	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	3	5 неделя сентября	Тренинг
11	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	3	5 неделя сентября	Тренинг
12	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	3	1 неделя октября	Тренинг
13	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	3	1 неделя октября	Тренинг
14	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	3	1 неделя октября	Тренинг
15	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	2 неделя октября	Тренинг
16	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	2 неделя октября	Тренинг
17	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	2 неделя октября	Тренинг
18	Упражнения для развития координационных способностей.	3	3 неделя октября	Игра
19	Упражнения для развития координационных способностей.	3	3 неделя октября	Игра
20	Упражнения для развития координационных способностей.	3	3 неделя октября	Игра
21	Упражнения на растяжку	3	4 неделя октября	Тренинг
22	Упражнения на растяжку	3	4 неделя	Тренинг

			октября	
23	Упражнения на растяжку	3	4 неделя октября	Тренинг
24	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	3	5 неделя октября	Тренинг
25	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	3	5 неделя октября	Тренинг
26	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	3	1 неделя ноября	Тренинг
27	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	3	1 неделя ноября	Тренинг
28	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	3	1 неделя ноября	Тренинг
29	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	3	2 неделя ноября	Тренинг
30	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	3	2 неделя ноября	Тренинг
31	Упражнения с гантелями и гирями.	3	2 неделя ноября	Тренинг
32	Упражнения с гантелями и гирями.	3	3 неделя ноября	Тренинг
33	Упражнения с гантелями и гирями.	3	3 неделя ноября	Тренинг
34	Упражнения с гантелями и гирями.	3	3 неделя ноября	Тренинг
35	Аэробная нагрузка	3	4 неделя ноября	Тренинг
36	Аэробная нагрузка	3	4 неделя ноября	Тренинг
37	Аэробная нагрузка	3	4 неделя ноября	Тренинг

38	Аэробная нагрузка	3	5 неделя ноября	Тренинг
39	Развитие силовой выносливости.	3	5 неделя ноября	Тренинг
40	Развитие силовой выносливости.	3	1 неделя декабря	Игра
41	Развитие силовой выносливости.	3	1 неделя декабря	Игра
42	Развитие силовой выносливости.	3	1 неделя декабря	Игра
<i>Атлетическая гимнастика (тренажеры)</i>				
43	Велотренажер.	2	2 неделя декабря	Встречи с интересными людьми
43	Беговая дорожка	1	2 неделя декабря	Теория
44	Велотренажер.	3	2 неделя декабря	Тренинг
45	Велотренажер.	3	2 неделя декабря	Тренинг
46	Велотренажер.	3	3 неделя декабря	Тренинг
47	Велотренажер.	3	3 неделя декабря	Тренинг
48	Беговая дорожка	3	3 неделя декабря	Тренинг
49	Беговая дорожка	3	4 неделя декабря	Тренинг
50	Беговая дорожка	3	4 неделя декабря	Тренинг
51	Силовые тренажёры	3	5 неделя января	Встречи с

				интересными людьми
52	Силовые тренажёры	3	5 неделя января	Тренинг
53	Силовые тренажёры	3	1 неделя февраля	Тренинг
54	Силовые тренажёры	3	1 неделя февраля	Тренинг
55	Силовые тренажёры	3	1 неделя февраля	Тренинг
	<i>Специальная силовая подготовка</i>			
56	Техника базовых упражнений.	2	1 неделя февраля	Беседа
56	Техника жима штанги лежа.	1	1 неделя февраля	Беседа
57	Техника базовых упражнений.	3	2 неделя февраля	Тренинг
58	Техника базовых упражнений.	3	2 неделя февраля	Тренинг
59	Техника базовых упражнений.	3	2 неделя февраля	Тренинг
60	Техника базовых упражнений.	3	3 неделя февраля	Тренинг
61	Техника жима штанги лежа.	3	3 неделя февраля	Тренинг
62	Техника жима штанги лежа.	3	3 неделя февраля	Тренинг
63	Техника жима штанги лежа.	3	4 неделя февраля	Тренинг
64	Техника жима штанги лежа.	3	4 неделя февраля	Тренинг
65	Техника становой тяги (классический стиль)	3	4 неделя февраля	Беседа

66	Техника становой тяги (классический стиль)	3	1 неделя марта	Тренинг
67	Техника становой тяги (классический стиль)	3	1 неделя марта	Тренинг
68	Техника становой тяги (классический стиль)	3	1 неделя марта	Тренинг
69	Техника становой тяги (классический стиль)	3	2 неделя марта	Тренинг
70	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	2 неделя марта	Тренинг
71	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	2 неделя марта	Тренинг
72	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
73	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
74	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
75	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	4 неделя марта	Тренинг
76	Совершенствование техники приседаний. Вспомогательные упражнения.	3	4 неделя марта	Тренинг
77	Совершенствование техники тяги.	3	4 неделя марта	Тренинг
78	Совершенствование техники тяги.	3	5 неделя марта	Тренинг
79	Совершенствование техники тяги.	3	5 неделя марта	Тренинг
80	Совершенствование техники тяги.	3	1 неделя апреля	Тренинг
81	Совершенствование техники тяги.	3	1 неделя апреля	Тренинг
82	Совершенствование техники тяги.	3	1 неделя апреля	Тренинг
83	Совершенствование техники тяги.	3	2 неделя апреля	Тренинг
84	Совершенствование техники тяги.	3	2 неделя апреля	Тренинг
85	Развитие широчайших мышц спины.	3	2 неделя апреля	Тренинг
86	Развитие широчайших мышц спины.	3	3 неделя апреля	Тренинг
87	Развитие широчайших мышц спины.	3	3 неделя апреля	Тренинг
88	Развитие широчайших мышц спины.	3	3 неделя апреля	Тренинг
89	Развитие широчайших мышц спины.	3	4 неделя апреля	Тренинг

90	Развитие широчайших мышц спины.	3	4 неделя апреля	Тренинг
91	Развитие широчайших мышц спины.	3	4 неделя апреля	Тренинг
92	Развитие широчайших мышц спины.	3	5 неделя апреля	Тренинг
93	Развитие силы мышц груди и рук.	3	5 неделя апреля	Тренинг
94	Развитие силы мышц груди и рук.	3	2 неделя мая	Тренинг
95	Развитие силы мышц груди и рук.	3	2 неделя мая	Тренинг
96	Развитие силы мышц груди и рук.	3	3 неделя мая	Тренинг
97	Развитие силы мышц груди и рук.	3	3 неделя мая	Тренинг
98	Развитие силы мышц груди и рук.	3	3 неделя мая	Тренинг
99	Развитие силы мышц груди и рук.	3	4 неделя мая	Тренинг
100	Развитие силы мышц груди и рук.	3	4 неделя мая	Тренинг
101	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	4 неделя мая	Тренинг
102	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	5 неделя мая	Тренинг
103	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	5 неделя мая	Тренинг
104	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	1 неделя июня	Тренинг
105	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	1 неделя июня	Тренинг
106	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	1 неделя июня	Тренинг
107	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	2 неделя июня	Тренинг
108	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	2 неделя июня	Тренинг
109	Развитие силы мышц ног.	3	2 неделя июня	Тренинг
110	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя июня	Тренинг
111	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя июня	Тренинг
112	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя июня	Тренинг
113	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя июня	Тренинг
114	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя июня	Тренинг
115	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя июня	Тренинг
116	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя июня	Тренинг
117	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	5 неделя июня	Соревнование
118	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	5 неделя июня	Соревнование
119	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	5 неделя июня	Соревнование
120	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	5 неделя июня	Соревнование

