

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.

приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Полянский А.А.

г. Москва, 2018

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по «Атлетической гимнастике» составлена учителем физической культуры первой квалификационной категории Полянским Андреем Александровичем.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях

### ***Целью программы является:***

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

### ***Образовательные и воспитательные задачи программы:***

-содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

-выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

***Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:***

-принцип учёта возрастных особенностей;

- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

Программа "Атлетическая гимнастика" является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, двухгодичной по сроку реализации, общей по особенностям развития.

При разработке программы был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.

Структура и содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов: "Основы знаний физической культуры" (информативный компонент). "Способы физкультурной деятельности" и "Физическое совершенствование" (операционный компонент). "Ценностные ориентации" (мотивационный компонент).

Содержание раздела "Основы знаний физической культуры" разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел "Способы физкультурной деятельности" соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В изложении практического материала сохраняется преемственность школьных программ по видам спорта. В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам:

"Элементы гимнастики", "Лёгкой атлетики", "Спортивных игр", "Общей и специальной физической подготовке".

Факультативная форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Своеобразие таких занятий состоит в том, что они по данному курсу проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики.

### ***Формы занятий***

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся. Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15-20 мин. бесед, а для старших групп можно проводить отдельные занятия и лекции по основным темам продолжительностью до 45 мин. Теоретический материал можно давать учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а так же игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

***Структура учебного занятия:***

10 минут – разминка

45 минут – занятие

15 минут – организационные моменты, проветривание помещения

45 минут - занятие

5 минут – упражнение на расслабление

***Режим занятий***

Рассчитана на 246 часов в год (3 занятия в неделю по 2 часа каждое).

Наполняемость групп составляет 6-15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы и техническая укомплектованность конкретного спортивного зала.

***Ожидаемые результаты***

Должны знать:

" правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

" физиологию спортивной тренировки;

" методы планирования самостоятельных занятий;

" знать средства восстановления;

" гигиену, закаливание, режим и питание;

" что входит в понятие "физическая форма";

" оценку уровня физического состояния;

" средства и методы фитнес - тренировки;

" классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;

" врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

" краткую характеристику физических качеств;

" биомеханические основы техники выполнения упражнений;

" роль и значение закаливания организма;

" самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Должны уметь:

" выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;

" выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

" оказать первую помощь при травмах;

" совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;

" применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;

" применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;

" организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;

" заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

### Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
Инструктаж по технике безопасности. Водное занятие.	1	1	
I. Основы знаний о физической культуре	13	13	
II. Атлетическая гимнастика	126	4	122
III. Развитие двигательных качеств	106		106
Итого:	246	18	228

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка.

Основы знаний физической культуры:

- \* правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- \* гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- \* совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- \* физиология спортивной тренировки;
- \* методика планирования самостоятельных занятий;
- \* врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- \* медико-биологические и психологические средства восстановления;
- \* педагогические средства восстановления;
- \* биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- \* современные концепции спортивной тренировки;
- \* критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения;
- \* характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- \* закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека;
- \* объективные и субъективные виды контроля;
- \* основы общей и спортивной физиологии;
- \* причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- \* правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в жиме штанги лёжа;
- \* воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности. Формирование активной гражданской позиции в становлении сильного и авторитетного государства.

### Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;

- упражнения на растягивание;

### Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг. из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

### Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

### Специальные упражнения.

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;



- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя с диском 5 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднятие плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;

- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16 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.

Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;

- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;

- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;

- сидя на тренажёре сведение рук;

- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;

- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;

- сидя тяга горизонтального блока к груди;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;

- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;

- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;

- стоя со штангой на плечах приседания;

- в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Разделы, темы учебного материала	кол-во часов	сроки по плану	сроки по факту
	<b>І. Основы знаний о физической культуре</b>	<b>14</b>		
1.	Правила безопасного поведения. История развития атлетизма	2	03.09	

2.	Основы знаний физической культуры	2	05.09	
3.	Основы знаний физической культуры	2	07.09	
4.	Санитарно-гигиенические нормы	2	10.09	
5.	Методика самостоятельных занятий	2	12.09	
6.	Здоровый образ жизни	2	14.09	
7.	Нравственное воспитание	2	17.09	
	<b>II. Атлетическая гимнастика</b>	<b>126</b>		
8.	Комплекс упражнений с гантелями	2	19.09	
9.	Комплекс упражнений с гантелями	2	21.09	
10.	Комплекс упражнений с гантелями	2	24.09	
11.	Комплекс упражнений с гантелями	2	26.09	
12.	Комплекс упражнений с гантелями	2	28.09	
13.	Комплекс упражнений с гантелями	2	01.10	
14.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	03.10	
15.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	05.10	
16.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	08.10	
17.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	10.10	
18.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	12.10	
19.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	15.10	

20.	Физические упражнения локального воздействия– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг)	2	17.10	
21.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	19.10	
22.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	22.10	
23.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	24.10	
24.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	26.10	
25.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	29.10	
26.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	31.10	
27.	Физические упражнения локального воздействия – сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	02.11	
28.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	05.11	
29.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	07.11	
30.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с	2	09.11	

	отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);			
31.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	12.11	
32.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	14.11	
33.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	16.11	
34.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;	2	19.11	
35.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре	2	23.11	
36.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный	2	26.11	

	упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре			
37.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре	2	28.11	
38.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре	2	20.11	
39.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре	2	03.12	
40.	Физические упражнения локального воздействия – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре	2	05.12	
41.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	07.12	





65.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	11.02	
66.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	13.02	
67.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	15.02	
68.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	18.02	
69.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	20.02	
70.	Физические упражнения локального воздействия – упражнения на тренажерах	2	22.02	
71.	<b>III. Развитие двигательных качеств</b>	<b>100</b>		
72.	Координационные способности	2	25.02	
73.	Координационные способности	2	27.02	
74.	Координационные способности	2	01.03	
75.	Координационные способности	2	04.03	
76.	Координационные способности	2	06.03	
77.	Координационные способности	2	08.03	
78.	Координационные способности	2	11.03	
79.	Координационные способности	2	13.03	
80.	Координационные способности	2	15.03	
81.	Координационные способности	2	18.03	
82.	Координационные способности	2	20.03	
83.	Координационные способности	2	22.03	
84.	Координационные способности	2	25.03	
85.	Силовые способности и силовую выносливость:	2	27.03	
86.	Силовые способности и силовую выносливость	2	29.03	
87.	Силовые способности и силовую выносливость	2	01.04	
88.	Силовые способности и силовую выносливость	2	03.04	
89.	Силовые способности и силовую выносливость	2	05.04	
90.	Силовые способности и силовую выносливость	2	08.04	

91.	Силовые способности и силовую выносливость	2	10.04	
92.	Силовые способности и силовую выносливость	2	12.04	
93.	Силовые способности и силовую выносливость	2	15.04	
94.	Силовые способности и силовую выносливость	2	17.04	
95.	Силовые способности и силовую выносливость	2	19.04	
96.	Силовые способности и силовую выносливость	2	22.04	
97.	Силовые способности и силовую выносливость	2	24.04	
98.	Скоростно-силовых способностей:	2	26.04	
99.	Скоростно-силовых способностей	2	29.04	
100.	Скоростно-силовых способностей	2	01.05	
101.	Скоростно-силовых способностей	2	03.05	
102.	Скоростно-силовых способностей	2	06.05	
103.	Скоростно-силовых способностей	2	08.05	
104.	Скоростно-силовых способностей	2	10.05	
105.	Скоростно-силовых способностей	2	13.05	
106.	Скоростно-силовых способностей	2	15.05	
107.	Скоростно-силовых способностей	2	17.05	
108.	Скоростно-силовых способностей	2	20.05	
109.	Скоростно-силовых способностей	2	22.05	
110.	Скоростно-силовых способностей	2	24.05	
111.	Гибкость	2	27.05	
112.	Гибкость	2	29.05	
113.	Гибкость	2	31.05	
114.	Гибкость	2	03.06	
115.	Гибкость	2	05.06	
116.	Гибкость	2	07.06	
117.	Гибкость	2	10.06	
118.	Гибкость	2	12.06	

119.	Гибкость	2	14.06	
120.	Гибкость	2	17.06	
121.	Гибкость	2	19.06	
122.	Гибкость	2	21.06	
123.	Гибкость	2	24.06	

### **Методические условия реализации программы**

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

### ***Критерий оценки величины отягощения***

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)		Число возможных повторений в 1
Предельный	-	1
Околопредельный	-	2-3
Большой	- 75%	4-7
Умеренно большой	-	8-12
Средний	-	13-18
Малый	-	19-25
Очень малый	- менее 25%	свыше 25

**Нормирование нагрузки определяется** степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объеме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объеме, кроссовый бег до 20 мин);

к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объема и высокой интенсивности);

к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны-сердечно-сосудистой системы и органов

дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

### **Список литературы**

1. Казин А. Бодибилдинг на уроках физической культуры: 10-й класс. М., Чистые пруды, 2007.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. М.: НЦ ЭНАС, 2003.
3. Пустовойт Б. Упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями. М.: Физкультура и спорт, 1968.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учебник. М.: Академия, 2001.
5. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.