

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» муниципального образования Арсеньевский район

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета МОУ ДО «ДДТ»  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.



«Утверждаю»

Директор МОУ ДО «ДДТ»

Т.Н. Ларина

Приказ № 80-п от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП. Атлетическая гимнастика»  
(I год обучения)**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Колесников Игорь Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

п. Арсеньево, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы по месту жительства и учёбы. В последние десятилетия наиболее популярным видом спорта среди подростков и молодежи является атлетическая гимнастика. Каждый год число занимающихся, да и просто любителей атлетической гимнастики, неуклонно растёт, а значит, растёт и тяга людей, а особенно подрастающего поколения к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни. Сотни и тысячи молодых людей начинают понимать, что совершенствуясь физически и духовно сами, они совершенствуют как общество в целом, так и будущее здоровье нации. Ведь только умный, здоровый и физически развитый человек способен правильно и здраво мыслить и сознавать себя человеком разумным. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» *физкультурно-спортивной направленности* призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенства его психосоматической природы.

### *Уровень программы*

Содержание и материал программы соответствуют *базовому уровню* сложности.

Программа «Атлетическая гимнастика» составлена с учётом прочитанной и проанализированной имеющейся по этому курсу специальной литературы и с учётом имеющихся данных:

- Материально-технической базы МОУ ДО «ДДТ» - тренажёрный зал, комплект тренажёров для занятий атлетической гимнастикой.
- Запросов населения (в частности юношей 12-18 лет), их потребности к занятиям силовой подготовкой, т.к. именно на этот возраст приходится активный период развития мышечной системы организма, что в свою очередь можно считать важной предпосылкой к увеличению у них мышечной массы и силовых качеств. Всё это также позволяет открывать широкие возможности в формировании своего телосложения и способствует эстетическому воспитанию.
- С учётом специфики работы по данному курсу программы – времени необходимого на ознакомление, подготовку снарядов, настройку тренажёров с соблюдением техники безопасности, общую разминку, самого занятия и его заключительной части.
- В программе широко используется метод индивидуального обучения, что в свою очередь вызывает интерес обучающихся.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу) у лиц разного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах, станках и блочных устройствах и весом собственного тела неуклонно растёт. В процессе занятий атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-

двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливает анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость к заболеваниям.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. Программа позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы мышечной слабости, нарушения осанки и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия, так называемых факторов риска - эмоциональных перегрузок и стрессов.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься атлетической гимнастикой «с нуля», т.к. такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также уделить внимание вопросу здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года от 4.09.2014 г. №1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 « Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав МОУ ДО «ДДТ».

В соответствии с «Методическими рекомендациями министерства Просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 20.03.2020 г., программа «ОФП. Атлетическая гимнастика» может преподаваться дистанционно.

**Цель программы:**

привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой, физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- изучение истории атлетической гимнастики
- изучение специальной терминологии
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания
- обучение правилам страховки и самостраховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям
- обучение составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц

*Развивающие:*

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, и опорно-двигательного аппарата
- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта

*Воспитательные:*

- воспитание силы воли, настойчивости и целеустремленности
- воспитание трудолюбия и дисциплины
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками
- воспитание психологической устойчивости

**Адресат программы:** Программа «Атлетическая гимнастика» предназначена для обучения юношей в возрасте 12-18 лет, желающих заниматься атлетической подготовкой и входящих по состоянию здоровья в основную медицинскую группу. Объединение формируется на добровольной основе по заявлениям родителей, количество обучающихся в объединении 12-15 человек.

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

**Срок реализации программы.** Программа одногодичная, рассчитана на 108 часа в год.

**Режим занятий.** Занятия строятся соответственно возрастным особенностям подростков. Учитывая требования санитарно-эпидемиологических правил, продолжительность занятий составляет 45 минут, поэтому в расчете времени на прохождение программы академический час равен 45 минутам. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа. Между занятиями устанавливаются 10-минутные перерывы. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» предусмотрено проведение занятий в объединении по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения.

Программа предполагает возможность коррекции количества часов на изучение раздела или тем в зависимости от объективных условий и уровня развития детей.

При проведении занятий большое значение уделяется соблюдению техники безопасности.

**Формы организации образовательного процесса.** Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятие разделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную. Во вводной части необходимо создать

рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин. Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания). Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью. В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки. Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени. В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

#### **Ожидаемые результаты программы.**

Обучающиеся должны

##### знать:

- историю атлетической гимнастики;
- о значении физических упражнений для укрепления здоровья;
- о строении и функциях организма;
- правила спортивной гигиены питания и закаливания;
- правила страховки и самостраховки.

##### уметь:

- составлять комплексы упражнений для направленного развития определенных групп мышц;
- выполнять комплекс ОРУ на различные группы мышц в соответствии с индивидуальным физическим развитием;
- разрабатывать индивидуальный режим занятий;
- вести индивидуальный учет антропометрических данных в течении года.

У обучающихся должны быть

##### развиты:

- общая физическая подготовленность;
- двигательные качества: сила, выносливость, координация, гибкость.

##### сформированы:

- правильная осанка, пропорциональное телосложение, увеличение силовых показателей и мышечного объема;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, и опорно-двигательного аппарата;
- устойчивый интерес к выбранному виду спорта;
- здоровый образ жизни.

У обучающихся будут воспитаны:

- сила воли, настойчивость и целеустремлённость;
- трудолюбие и дисциплина;
- умение работать в коллективе, общаться с ровесниками;
- психологическая устойчивость.

**Способы выявления результативности:** Основными критериями оценки результативности являются:

- Степень развития физических качеств.
- Уровень владения техникой.
- Способность действовать согласно тактической схеме.
- Работа в коллективе.

Способы проверки:

- анкетирование
- опрос
- сдача нормативов
- контрольные соревнования
- тестирование физических качеств
- анализ

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях

«спортивного типа». Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие

различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день

результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают

дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

Результат выступления на соревнованиях и турнирах –хороший стимул для повышения уровня самосовершенствования каждого атлета.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Оценка морфотипических данных в течении года (в начале, середине, конце года).
2. Тестирование в течение учебного года по физическому развитию обучающихся.
3. Соревнования по пауэрлифтингу среди обучающихся объединения по интересам.

**Формы подведения итогов реализации программ.**

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*: проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*: проводится в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *промежуточный*: проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*: проводится после завершения изучения программы.

### Учебно-тематический план

| №  | Наименование темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля   |
|--|---|------------------|--------|----------|---|
|  |   | всего            | теория | практика |   |
| <b>Раздел 1. Введение</b>                          |   |                  |        |          |   |
| 1.1.   | Физическая культура и спорт в России.<br><br>Правила поведения на занятиях. Техника Безопасности.                 | 3                | 2      | 1        | <i>Вводный контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, собеседование.   |
| <b>Раздел 2. Теоретическая подготовка</b>          |   |                  |        |          |   |
| 2.1.   | Строение и функции организма человека.<br>Меры профилактики травматизма на занятиях.<br>Первая доврачебная помощь | 3                | 2      | 1        | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, собеседование.   |
| <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>       |   |                  |        |          |   |
| 3.1.   | Средства общей физической подготовки.<br>Значение общей физической подготовки                                     | 3                | 1      | 2        | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, собеседование.   |
| 3.2.   | Практические занятия.<br>Комплекс ОФП   | 27               | 9      | 18       | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.<br><i>Промежуточный контроль:</i> оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования |
| <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b> |   |                  |        |          |   |
| 4.1.   | Средства специальной физической подготовки.<br>Значение специальной физической подготовки                         | 3                | 1      | 2        | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, собеседование.   |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| 4.2.   | Практические занятия.<br>Комплекс СФП                              | 27 | 9 | 18 | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.<br><i>Промежуточный контроль:</i> оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования |
| <b>Раздел 5. Основы техники выполнения упражнений со штангой</b> |  |    |   |    |   |
| 5.1.   | Значение и особенности техники выполнения упражнений со штангой    | 3  | 1 | 2  | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.  |
| 5.2.   | Практические занятия   | 27 | 9 | 18 | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.<br><i>Промежуточный контроль:</i> оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования |
| <b>Раздел 6. Соревнования</b>                                    |  |    |   |    |   |
| 6.1.   | Правила соревнования по пауэрлифтингу.<br>Классификация нормативов | 3  | 1 | 2  | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, собеседование.   |



|                                    |  |            |           |           |   |
|------------------------------------|--|------------|-----------|-----------|---|
| 6.2.                               | Соревнования   | 6          | 2         | 4         | <i>Текущий контроль:</i><br>педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.<br><i>Промежуточный контроль, итоговый контроль:</i> соревнования, оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств. |
| <b>Раздел 7. Подведение итогов</b> |  |            |           |           |   |
| 7.1.                               | Подведение итогов учебного года. Анализ прохождения программы. Постановка задач на перспективу. Награждение лучших обучающихся | 3          | 1         | 2         | <i>Итоговый контроль:</i><br>оценка морфотипических данных  |
|                                    | <b>ИТОГО</b>   | <b>108</b> | <b>38</b> | <b>70</b> |   |

### **Краткое содержание программы «Атлетическая гимнастика»**

#### **Введение.**

*Теория:* Знакомство с программой деятельности объединения по интересам «Атлетическая гимнастика». Физическая культура в системе дополнительного образования. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

*Формы контроля:* *Вводный контроль:* педагогическое наблюдение, собеседование.

#### **Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетизма в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовка к труду и обороне. Терминология атлетизма: название спортивных снарядов и упражнений, выполняемых с ними основные стойки. Краткие сведения о строении и функциях организма юношей и влияние занятий атлетизмом на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышцы, их строение и название. Укрепление здоровья. Формирование телосложения. Воспитание физических качеств. Влияние физических упражнений на совершенствование нервной деятельности, функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения и на обмен веществ. Спортивная форма. Утомление. Меры профилактики травматизма на занятиях. Первая доврачебная помощь.

*Формы контроля:* *Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, собеседование.

#### **Общая физическая подготовка.**

*Практика:* Средства общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями. Общеразвивающие упражнения для развития различных групп

мышц. Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов. Комплекс ОФП. Упражнения стоя, сидя, лежа на скамье без отягощений и с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Практические занятия.

*Формы контроля: Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.

*Промежуточный контроль:* оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования.

### **Специальная физическая подготовка**

Средства специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки. Упражнения с тяжелоатлетическими снарядами (штангой, гирями, гантелями), воспитывающие основные физические качества. Приседания со штангой. Приседания с гирями на плечах и груди. Жим штанги стоя, сидя, лежа. Наклоны и повороты со штангой или гирями на плечах. Различные подводящие упражнения с гирями, гантелями и штангой. Комплекс СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений. Упражнения для координации движений. Практические занятия.

*Формы контроля: Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.

*Промежуточный контроль:* оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования.

### **Основы техники упражнений со штангой.**

*Теория:* Значение и особенности техники выполнения упражнений со штангой. Стартовые положения при подъеме штанги или гири на грудь, с груди, при выполнении становой тяги.

*Практика:* Подводящие и вспомогательные упражнения подъема штанги на грудь, с груди, при выполнении тяги с вися, стоек. Практические занятия.

*Формы контроля: Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.

*Промежуточный контроль:* оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств, соревнования.

### **Соревнования.**

*Теория:* Правила соревнований по пауэрлифтингу. Классификация нормативов. Правила техники безопасности. Психологическая подготовка. Подготовительный период.

*Практика:* Соревнования среди обучающихся объединений. Районные соревнования.

*Формы контроля: Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, отслеживание функционального состояния обучающихся; отслеживание внешних признаков утомления.

*Итоговый контроль:* соревнования, оценка морфотипических данных, сдача нормативов, тестирование физических качеств.

### **Методическое обеспечение программы**

На начальных этапах проведения занятий по программе «Атлетическая гимнастика» используется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов. Достижение обязательного уровня всеми учениками выполняется, прежде всего, с использованием таких педагогических средств как задания обязательного уровня; работа в группах на нескольких уровнях, блочная подача материала, систематическая работа по предупреждению и ликвидации пробелов, что в свою очередь способствует личностному росту и самовыражению ученика.

На следующих этапах обучения закладывается база для силовых упражнений, на этом этапе используется технология индивидуализированного обучения, которая включает в себя организацию самостоятельной, индивидуальной работы обучающегося. Используются задания для самостоятельной работы. Использование данных технологий способствует формированию у обучающегося ответственного отношения к обучению, самосовершенствованию, личностному росту, саморазвитию.

В программе «Атлетическая гимнастика» применяются следующие методы физического воспитания:

На 1 этапе в основном применяется круговая тренировка и повторный метод. Круговая тренировка – позволяет самостоятельно выполнять упражнения на снарядах и тренажёрах с индивидуальной дозированной нагрузкой. Повторный метод применяется для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

На 2 этапе в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторный и повторно-серийный метод тренировки. Повторно-серийный метод – дифференцированное воздействие на отстающие группы мышц с учётом индивидуальных возможностей.

На 3 этапе в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторно-серийный метод тренировки, метод интервальной работы с интенсивностью 70- 85% от максимума и метод работы с весами 95-100% от максимума. На этом этапе целесообразно использовать упражнения с изолированной направленностью, т.е. конкретно на определённую мышцу, и в дальнейшем предполагается повторяемость этого упражнения на последующей ступени обучения, но уже в усложнённом виде. Этим ступеням, а следовательно и решению задач, присущи соответствующие методы обучения, виды деятельности учащихся и конечно определённые возрастные периоды.

Теоретические разделы программы «Атлетическая гимнастика» изучаются в непосредственной связи с практической частью.

При составлении программы и комплексов упражнений к ним основными составляющими считались:

1. Методической основой организации занятий по развитию силовой выносливости, является круговая тренировка на тренажерах, предусматривающая в строгом порядке последовательное выполнение упражнений в соответствии с этапами и избранной направленностью занятий.

2. При составлении комплексов упражнений необходимо чередовать нагрузки на отдельные мышечные группы, чётко дозировать уровень нагрузки, обязательно предусмотреть упражнения одновременно на силу сгибателей и разгибателей различных групп мышц.

3. Разработанная методика использования тренажерных устройств на занятиях по программе «Атлетическая гимнастика» базируется на выполнении упражнений соответствующих по своим параметрам нагрузки функциональным возможностям юношей 13-18 лет.

4. Для повышения уровня силовых качеств юношей целесообразно использовать тренажерные устройства комплексного и целевого воздействия: тренажер для мышц груди, для мышц спины; тренажер для жима ногами; тренажер для мышц бедра лёжа и сидя; тренажёр Т-штанга для мышц спины; универсальная перекладина; силовые комплексные тренажёры

5. упражнения с внешним отягощением способствуют развитию собственных силовых качеств и обеспечивают необходимый срочный и кумулятивный тренировочный эффект на занятиях.

Программа построена следующим образом: на первом занятии проводится инструктаж по технике безопасности при работе со штангами, гантелями, силовыми тренажёрами, изучаются особенности методики развития силовых способностей занимающихся, состояние их здоровья и физическая подготовленность, параметры нагрузки, опыт использования тренажерных устройств в физическом воспитании.

На последующих занятиях проводится учебно-тренировочная деятельность с использованием тренажерных устройств, с целью оценки эффективности разработанной методики, анализ объективной информации о динамике силовых способностей у юношей.

Критериями эффективности при определении параметров нагрузки служат следующие показатели:

- 1) функциональное состояние обучающихся;
- 2) внешние признаки утомления: окраска кожи лица, мимика, степень потоотделения, учащение дыхания, координация движений, результативность двигательной деятельности, а также субъективное ощущение усталости занимающихся.

#### ***Учебно-методический комплекс***

1. Нормативно-правовая база
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»
3. Календарный учебный график
4. Иллюстративный материал
5. Контрольно-измерительный материал
6. Таблицы «Оценка физической работоспособности обучающихся», «Показатели антропометрических данных», «Разрядные нормативы по атлетической гимнастике»

#### ***Материально-техническое обеспечение программы «Атлетическая гимнастика»***

1. Медицинская аптечка
2. Скакалки -12 шт.
3. Гимнастические палки - 12 шт.
4. Облегченные гири - 12 шт.
5. Экспандеры - 5 шт.
6. Мячи волейбольные - 6 шт.
7. Мячи баскетбольные - 7шт.
8. Секундомер – 1шт.
9. Обручи - 7 шт.
10. Гимнастический каток - 2 шт.
11. Диск «Здоровье» - 2 шт.
12. Гантели -5 шт.
13. Штанги -4 шт.
14. Комплекс тренажеров – 2 шт.

#### **Литература**

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы» М.. «Физкультура и спорт» 1985г.
2. Лаптев А.Н. «Гигиена физкультурника» М., «Знание». 1989г.
3. Министерство просвещения. Программы для внешкольных и общеобразовательных учреждений. Спортивные кружки и секции. М., «Просвещение», 1986г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
5. Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. «Атлетизм». Красноярск, 1991г.

