УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Директор государственного учреждения дополнительного образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич«31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«АТЛЕТ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»)

Автор-составитель: Травин А.В.

(редакция: методист Койпиш Е.Н.)

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (Физкультурно-спортивный профиль). Основой программы «Атлет» является программа факультативных занятий «Атлетическая гимнастика», автора Травина Александра Васильевича,мастера спорта, заслуженного тренера Республики Беларусь, учителя высшей категории. Программарекомендована научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. 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 учреждениях общего среднего образования.

***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.

Учебная программа занятий объединения по интересам «Атлет» 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» соотносятся 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 учебных программ общего среднего образования по разным 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».

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы- 2 года

Возраст учащихся- 12-16 лет

Объем занятий в неделю- 1, 2 раза в неделю

Продолжительность занятия – 2 часа (по 45 минут)

Количество часов в год – 72, 144 часа

Наполняемость группы- 15 человек

**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для реализации программы двухгодичного курса атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение. Помещение должно соответствовать требованием ТБ и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Преподаватель по атлетической гимнастике должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, детской и юношеской психологии, спортивной медицины, а также теории и методики физического воспитания.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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 придти 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.

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 по атлетической гимнастике необходимо сочетать с занятиями другими видами спорта (лёгкой атлетикой, элементами гимнастики, спортивными играми). 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.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Руководитель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

*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 объёме, 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 объёме, кроссовый бег до 20 мин);

к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма 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.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ**

Форма занятий объединения по интересам 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 проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики.

Можно выделить четыре типа занятий:

1. занятия смешанного типа;
2. теоретические занятия;
3. практические занятия;
4. контрольно-учетные занятия.

При этом методы, традиционные для школ (рассказ, беседа, практические занятия), могут дополняться методами, характерными для высшей школы (лекциями, семинарами, практическими занятиями с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений).

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***первый и второй год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Темы учебного материала | Количествочасов (2ч в нед.) | КоличествоЧасов(4ч в нед.) |
| 1. *теория*
 | **Знания** | **19** | **20** |
| 1. | История развития атлетизма в Беларуси | 1 | 1 |
| 2. | Правила безопасного поведения. | 1 | 1 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 |
| 4. | Физиология спортивной тренировки. | 2 | 2 |
| 5. | Основы методики силовой подготовки. | 1 | 1 |
| 6. | Современные концепции спортивной тренировки. | 1 | 1 |
| 7. | Влияние различных факторов на проявление силы мышц. | 1 | 1 |
| 8. | Методика планирования самостоятельных занятий. | 1 | 1 |
| 9. | Совершенствование осанки и атлетическоготелосложения с помощью отягощений. | 2 | 2 |
| 10. | Гигиена, закаливание, режим и питание. | 1 | 1 |
| 11. | Meдико-биологические и психологические средства восстановления.Педагогические средства восстановления. | 2 | 2 |
| 12. | Модельные характеристики критериев и параметровтренировочной нагрузки в системе многолетнеготренировочного процесса, исходя от года обучения. | 1 | 2 |
| 13. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первойпомощи при травмах. | 1 | 1 |
| 14. | Биомеханические основы техники выполненияупражнений | 1 | 1 |
| 15. | Места занятий, оборудование и инвентарь. | 1 | 1 |
| *Практические занятия* | **Основы вида спорта** | **53** | **124** |
| 1. | Совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики. | 31 | 76 |
| 2. | Составление и разучивание комплексовУпражнений атлетической гимнастики. | 22 | 48 |
|  | **Всего** | **72** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***(первый год обучения)***

**Теоретическая подготовка.** *Основы знаний физической культуры:*

 история развития атлетизма в Беларуси;

-правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;

* санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
* физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;

 краткие сведения о строении и функциях организма;

- режим дня и личная гигиена;

* гигиена, закаливание, режим дня и питание;
* совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
* физиология спортивной тренировки;
* основы методики силовой подготовки;
* методика планирования самостоятельных занятий;
* врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
* места занятий, оборудование и инвентарь;
* влияние различных факторов на проявление силы мышц;
* воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
* воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

**Физическое совершенствование.**

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

* на перекладине - вис на согнутых руках;
* отжимания в упоре на параллельных брусьях;
* угол в упоре на параллельных брусьях;
* угол в висе на перекладине;
* подтягивание из виса на перекладине;

*Лёгкая атлетика:* -бег: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кросс 2,5 км.;

-прыжки: на месте (на одной ноге), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, прыжки в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см;

-броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками, метание малого мяча правой и левой руками.

*Спортивные игры:*

-футбол- ведение мяча с изменением направления, удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, двухсторонняя игра.

***Общеразвивающие упражнения*** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

***Специальные упражнения*** состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг. (для учащихся 8-9 класс, 14-15 лет), упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45-60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

*Комплекс упражнений с гантелями:*

-стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть

дельты);

-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны

(боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне(задняя часть дельты);

-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд,

сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье,

плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо

фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки

(поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено,

гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с

задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение

прямыми руками назад - вверх;

-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

* из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
* стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
* стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
* стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
* стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
* стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок;

*Комплекс специальных упражнений:*

* жим штанги лёжа на наклонной скамье;
* лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
* стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
* стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
* лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
* стоя штанга на плечах, приседание;
* сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
* стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

* сидя тяга вертикального блока за голову;
* лёжа на полу повороты туловища;
* в висе на перекладине подъём согнутых ног;
* сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

 *Должны знать:*

* правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
* правила пожарной безопасности;

\* историю развития атлетизма в Беларуси;

* правила страховки и самостраховки;
* санитарно-гигиенические требования;

\* гигиену, закаливание, режим дня, питание;

* роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;

\* краткие сведения о строении и функциях организма;

* об анатомическом строении человека;
* режим дня и личную гигиену.

\*как формировать осанку с помощью отягощений;

* физиологию спортивной тренировки;
* основы методики силовой подготовки;
* методику планирования самостоятельных занятий;

\*врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

\* влияние различных факторов на проявление силы мышц;

\* оборудование мест занятий и инвентарь.

 *Должны уметь:*

* составить и выполнять комплексы утренней гимнастики

\* выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;

* выполнять элементы спортивных игр и лёгкой атлетики;
* качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***(Второй год обучения)***

**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, равновесие;
* 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 х 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 отягощение 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 10 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 поднимание 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 живоma:*

* 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.

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

*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.

**Литература**

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса /Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. - 1990. - № 10.
2. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. - 2007. - Режим доступа: <http://www.diplom.pp.т>. - Дата доступа: 15.12.2007.
3. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. - Минск: МОГА-П, 1994.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». - 2005. - № 7.
5. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. - Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
6. Минаев, Б.П. Основы методики физического воспитания школьников, Б.П. Минаев, Б.М. Шиян. - Москва: Просвещение, 1989.
7. 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.
8. Физическая культура. Программа для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы. - Минск, Пац. ин-т образования, 2008.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.