

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета

СПГБ ПОУ «ИСЛ»

№ 2 от 2.01 2015 г

Утверждено
Приказ № 2 от 2.01 2015
Директор СПГБ ПОУ «ИСЛ»
Куричкин И.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей
« Атлетическая гимнастика»

Срок реализации: 2 года

Возрастной диапазон освоения программы: 16-20 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Матвеев Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург

-2015-

Содержание:

№	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебно-тематический план	7
3	Содержание образовательной программы	9
4	Календарно-тематическое планирование	12
5	Приложения	28
6	Материально-техническая база	30
7	Литература	31
8	Методическое обеспечение программы	32

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы - **физкультурно-спортивная**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

В наш век информации и компьютеризации подросток мало подвижен, мало занят физическим трудом, не имеет понятия о правильном и гармоничном развитии своего тела. В силу экономических условий многие клубы атлетической гимнастики, армрестлинга, культивации физической красоты тела работают на платных условиях, что не позволяет подросткам их посещение.

Актуальность данной программы в том, что она обращается ко всем подросткам, в том числе не имеющим начальной подготовки для занятия атлетической гимнастики. Возможность бесплатного посещения занятий. Обучение проходит в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями каждого подростка. Программа включает в себя комплекс занятий, умений и навыков, направленных на гармоничное развитие индивидуальных физических данных, формирование характера, коммуникативных навыков коллектива, здорового образа жизни. Автор надеется, что занятия создадут условия для самоутверждения, самовыражения, самореализации своего «Я» в коллективе сверстников, а также развития силы воли и стремления к достижению поставленных задач.

Педагог в организации обучения использует гуманистические методы, выступая в качестве старшего товарища, всегда готового поддержать и помочь, показать собственным примером, передать свои умения и навыки, приемы. Особый упор делается на создание «ситуации успеха»: процесс обучения строится по принципу от простого к сложному, для каждого учащегося или воспитанника подбирается индивидуальная программа тренировок.

Данная программа имеет направленность на эстетическую культивацию физически здорового, гармонично - красивого развитого тела.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия атлетической гимнастики и общение с коллективом.

Задачи

Образовательные:

Освоение учащимися знаний для занятий атлетической гимнастики.

Овладение умениями и навыками атлетической гимнастики.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к атлетической гимнастике.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Общекультурный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Условия реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей и взрослых в возрасте от 16 до 20 лет.

Срок реализации программы - **2 года**.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

Занятия проводятся 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год)

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия атлетической гимнастики и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы (такое деление необходимо в связи с различным временем окончания и формирования прочности костей тела и в особенности запястья)

- Разделение по весовым категориям в этих возрастных группах, связанное с различными силовыми показателями.

Несоблюдение этих условий может привести к травмам в процессе тренировок и соревнований и даже к формированию хронических заболеваний костно-мышечных тканей в ближайшие и отдаленные годы.

При отборе желательно провести тестирование по показателям силы мышц лучезапястного сустава.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые.

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. репродуктивный – умение профессионально повторить атлетические упражнения

3. креативный (творческий).

Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

устное изложение;

беседа, дискуссия;

анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;

показ, исполнения педагогом;

наблюдение;

работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1.Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2.Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3.Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4.В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1.Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать тот или иной подросток.

2.Проведение взвешивания, жеребьевка участников соревнований.

3.Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по весовым категориям.

4.Разминка, подготовка к выступлению.

5.Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1.Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2.Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3.Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Владеть навыками приемов и упражнений при работе с тяжестями, во время тренировок.

Уметь работать в паре, при выполнении упражнений с тяжестями.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Способы проверки результативности.

1. Анкетирование (при приеме в секцию).

2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.

3. Учетная карточка, участника соревнований различных категорий.

4. Аналитическая характеристика подростка.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Атлетическая гимнастика»

216 часов в год

(1 год обучения. 6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	История атлетического вида спорта.	1	1	
3.	ОФП Работа на основные группы мышц.	17	5	12
4.	ОФП Работа над мышцами брюшного пресса.	12	3	9
5.	ОФП Работа над мышцами плечевого пояса.	14	4	10
6.	ОФП Работа над грудными мышцами.	14	4	10
7.	ОФП Работа на группу мышц спины.	14	4	10
8.	ОФП Работа над икроножной группой мышц и мышц передней поверхности бедра.	14	4	10
9.	ОФП Работа над мышцами задней поверхности бедра.	12	3	9
10.	ОФП Работа над мышцами предплечья и кистей рук.	12	3	9
11.	ОФП Работа над мышцами передней, задней и средней дельты плеча	17	5	12
12.	ОФП Работа над группами мышц - бицепсы и трицепсы.	17	5	12
13.	ОФП Работа над косыми мышцами спины.	14	4	10
14.	ОФП Работа над мышцами нижнего отдела позвоночника(поясничными)	14	4	10
15.	ОФП Работа над широчайшими мышцами спины.	14	4	10
16.	ОФП Работа над группой мышц шеи	14	4	10
17.	Организация и участие в соревнованиях:	12	-	12
18.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		216	59	157

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Атлетическая гимнастика»
216 часов в год
(2 год обучения. 6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	История атлетического вида спорта.	1	1	
3.	ОФП Работа на основные группы мышц.	20	2	18
4.	ОФП Работа над мышцами брюшного пресса.	10	1	9
5.	ОФП Работа над мышцами плечевого пояса.	16	2	14
6.	ОФП Работа над грудными мышцами.	20	2	18
7.	ОФП Работа на группу мышц спины.	20	2	18
8.	ОФП Работа над икроножной группой мышц и мышц передней поверхности бедра.	20	2	18
9.	ОФП Работа над мышцами задней поверхности бедра.	10	1	9
10.	ОФП Работа над мышцами предплечья и кистей рук.	10	1	9
11.	ОФП Работа над мышцами передней, задней и средней дельты плеча	13	2	11
12.	ОФП Работа над группами мышц - бицепсы и трицепсы.	10	2	8
13.	ОФП Работа над косыми мышцами спины.	10	2	8
14.	ОФП Работа над мышцами нижнего отдела позвоночника(поясничными)	10	2	8
15.	ОФП Работа над широчайшими мышцами спины.	20	2	18
16.	ОФП Работа над группой мышц шеи	10	2	8
17.	Организация и участие в соревнованиях:	12	-	12

18.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		216	28	188

Содержание образовательной программы

Тема № 1 – Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, снарядов, тренажеров, штанг, гирь, гантелей. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по атлетической гимнастике. Изучение безопасных условий работы на каждом тренировочном месте. Изучение плана эвакуации.

Тема № 2 – История атлетического вида спорта.

Ознакомление с историей атлетического вида спорта. Ознакомление со всеми рабочими местами, имеющимися в зале, и для каких групп мышц они предназначены. Демонстрация приемов и упражнений, правильность их выполнения, выполнение упражнений по 10 – 15 раз и по 3 – 5 подходов. С плавной прогрессией увеличения веса и нагрузок. Предупреждение от грубых ошибок, которые могут привести к травматизму.

Тема № 3 – Работа на основные группы мышц.

Общезначительная подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности. Работа на основные группы мышц позволяет произвести разогрев мышц, выявление наиболее слабо развитых мышц, а так же равномерное распределение нагрузки на все группы мышц.

Тема № 4 – Работа на группу мышц брюшного пресса.

Обязательная общезначительная подготовка крайне необходима, для разминки и разогрева мышц и связок. Упражнения на мышцы брюшного пресса с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах, в паре с партнером. Строго запрещено выполнять любые упражнения по атлетической гимнастике пока не будет выполнен комплекс упражнений по разогреву и подготовке мышц к нагрузкам. Комплекс этих упражнений задействует все группы мышц, и более усиленно на те мышцы, на которые рассчитана тренировка. Комплекс упражнений рассчитанных на работу мышц брюшного пресса, с тяжестями, на тренажерах, а также со своим собственным весом. А так же работа над мышцами напрямую связанными с мышцами брюшного пресса.

Тема № 5 – Работа на мышцы плечевого пояса.

Обязательная общезначительная подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.

Тема № 6 – Работа на грудные мышцы.

Обязательная общезначительная подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на

спине, жим штанги, из положения полусидя(под углом 30 и 45 градусов), на тренажерах, собственный вес и с дополнительной весовой нагрузкой на турнике, брусьях, эспандер пружинный или резиновый жгут. Упражнения с собственным весом(отжимания)

Тема № 7 – Работа на группу мышц спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах, собственный вес и с дополнительной весовой нагрузкой на станке, на турнике, на брусьях.

Тема № 8 – Работа на икроножные мышцы и мышцы переднее поверхности бедра.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.

Тема № 9 – Работа на мышцы задней поверхности бедра.

/так же поясничные мышцы/.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.

Тема № 10 – Работа над мышцами предплечья и кистей рук.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола, на брусьях, эспандер пружинный или резиновый жгут.

Тема № 11 – Работа над мышцами плечевого пояса, передней, задней и средней дельтой. Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями, подъем, разводка гантелей

Тема № 12 – Работа над группами мышц - бицепсы и трицепсы. Обязательная общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги, подъем штанги из положения полусидя, стоя. Упражнения на тренажерах, с собственным весом, с гирей. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.

Тема № 13 – Работа над косыми мышцами спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне тяга гантелей, штанги. Выполнение упражнений с собственным весом на турнике, с отягощением.

Тема № 14 – Работа над мышцами нижнего отдела позвоночника

Обязательная общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом, под нагрузкой с применением гантелей. Работа с обручем. Наклоны и растяжки.

Тема № 15 – Работа над широчайшими мышцами спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа со штангой из положения жим, лежа на спине, широким хватом. Жим из положения полу сидя широким хватом из-за головы. Жим из положения, лежа на груди подтягивание штанги широким хватом к груди. Работа на тренажерах.

Тема № 16 – Работа над мышцами шеи.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.

Тема №17 – Организация и участие в соревнованиях. Обязательная общефизическая подготовка (разминка). Участие в соревнованиях в соответствии с заявкой. Организация и проведение соревнований в нутрии секции и на базе ОУ. Участие в соревнованиях между училищами, районных, городских, зональных.

Тема №18 Итоговое занятие:

Проведение открытого занятия, соревнования.

Календарно - тематический план (1 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	3.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, снарядов, тренажеров, штанг, гирь, гантелей. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по атлетической гимнастике.	2	
2	5.09	Ознакомление с историей атлетического вида спорта. Ознакомление со всеми рабочими местами, имеющимися в зале, и для каких групп мышц они предназначены. Демонстрация приемов и упражнений, правильность их выполнения, выполнение упражнений по 10 – 15 раз и по 3 – 5 подходов. С плавной прогрессией увеличения веса и нагрузок. Предупреждение от грубых ошибок, которые могут привести к травматизму. Выполнение упражнений с небольшим весом	1	1
3	8.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	1	1
4	10.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	1	1
5	12.09	Обязательная общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
6	15.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	1	1
7	17.09	Обязательная общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
8	19.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.	1	1
9	22.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
10	24.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.	1	1
11	26.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
12	29.09	Общездоровьесберегающая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.	1	1
13	6.10	Общездоровьесберегающая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в	1	1

		наклоне, тяга гантелей, штанги.		
14	8.10	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	1	1
15	10.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
16	13.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
17	15.10	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	1	1
18	17.10	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
19	20.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
20	22.10	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
21	24.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
22	27.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		2
23	29.10	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
24	31.10	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	1	1
25	3.11	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		2
26	5.11	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
27	7.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	1	1
28	10.11	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами,	1	1

		на тренажерах.		
29	12.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
30	14.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.		2
31	17.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.	1	1
32	19.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
33	21.11	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		2
34	24.11	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2
35	26.11	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	1	1
36	28.11	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
37	1.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		2
38	3.12	Участие в соревнованиях по гиревому спорту 57-ой Спартакиады «Юность России»		2
39	5.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
40	8.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
41	10.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
42	12.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
43	15.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.	1	1

		Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		
44	17.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
45	19.12	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.		2
46	22.12	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		2
47	24.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
48	26.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	1	1
49	29.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
51	12.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
52	14.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
53	16.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
54	19.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
55	21.01	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		2
56	23.01	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	1	1
57	26.01	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		2
58	28.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
59	30.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1

60	02.02	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
61	04.02	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
62	06.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
63	09.02	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
64	11.02	Участие в соревнованиях по силовому троеборью 19-ой Спартакиады «Досуг»		2
65	13.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
66	16.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
67	18.02	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	1	1
68	20.02	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		2
69	25.02	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
70	27.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
71	01.03	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
72	03.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
73	05.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
74	10.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
75	12.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс	1	1

		упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		
76	15.03	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		2
77	17.03	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	1	1
78	19.03	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	1	1
79	22.03	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
80	24.03	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
81	26.03	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
82	29.03	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
83	31.03	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	1	1
84	02.04	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
85	05.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
86	07.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
87	09.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
88	12.04	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	1	1
89	14.04	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	1	1
90	16.04	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на		2

		тренажерах.		
91	19.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
92	21.04	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
93	23.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
94	26.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
95	28.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
96	30.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	1	1
97	05.05	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		2
98	07.05	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	1	1
99	10.05	Общезфизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		2
100	12.05	Участие в соревнованиях по летнему троеборью 58-ой Спартакиады «Юность России»		2
101	14.05	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
102	17.05	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	1	1
103	19.05	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
104	21.05	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения	1	1

		лежа на спине, жим штанги.		
105	24.05	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
106	26.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
107	28.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		2
108	31.05	Проведение открытого урока		2
Всего: 216			59	157

Календарно - тематический план (2 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	3.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, снарядов, тренажеров, штанг, гирь, гантелей. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по атлетической гимнастике.	2	
2	5.09	Ознакомление с историей атлетического вида спорта. Ознакомление со всеми рабочими местами, имеющимися в зале, и для каких групп мышц они предназначены. Демонстрация приемов и упражнений, правильность их выполнения, выполнение упражнений по 10 – 15 раз и по 3 – 5 подходам. С плавной прогрессией увеличения веса и нагрузок. Предупреждение от грубых ошибок, которые могут привести к травматизму. Выполнение упражнений с небольшим весом	1	1
3	8.09	Общезначительная подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.		2
4	10.09	Общезначительная подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением, с собственным весом, на тренажерах.		2
5	12.09	Обязательная общезначительная подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
6	15.09	Общезначительная подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	1	1
7	17.09	Обязательная общезначительная подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
8	19.09	Общезначительная подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
9	22.09	Общезначительная подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
10	24.09	Общезначительная подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
11	26.09	Общезначительная подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.	1	1
12	29.09	Общезначительная подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги	1	1
13	6.10	Общезначительная подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2
14	8.10	Общезначительная подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс		2

		упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		
15	10.10	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
16	13.10	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		2
17	15.10	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
18	17.10	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		2
19	20.10	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
20	22.10	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		2
21	24.10	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
22	27.10	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		2
23	29.10	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		2
24	31.10	Общезфизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.	1	1
25	3.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		2
26	5.11	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		2

27	7.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2
28	10.11	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.	1	1
29	12.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
30	14.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		2
31	17.11	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
32	19.11	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.	1	1
33	21.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
34	24.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		2
35	26.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		2
36	28.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		2
37	1.12	Общефизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.		2
38	3.12	Участие в соревнованиях по гиревому спорту 57-ой斯巴蒂аиды «Юность России»		2
39	5.12	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		2
40	8.12	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги. Упражнения на тренажерах.		2

41	10.12	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.	1	1
42	12.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
43	15.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
44	17.12	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
45	19.12	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		2
46	22.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
47	24.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
48	26.12	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
49	29.12	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
51	12.01	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
52	14.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
53	16.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
54	19.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.		2
55	21.01	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги		2
56	23.01	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2

57	26.01	Общезфизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		2
58	28.01	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	1	1
59	30.01	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
60	02.02	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
61	04.02	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		2
62	06.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
63	09.02	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		2
64	11.02	Участие в соревнованиях по силовому троеборью 19-ой Спартакиады «Досуг»		2
65	13.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.	1	1
66	16.02	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		2
67	18.02	Общезфизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.	1	1
68	20.02	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		2
69	25.02	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		2

70	27.02	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2
71	01.03	Общезфизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.		2
72	03.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
73	05.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		2
74	10.03	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
75	12.03	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного прессы. С отягощением и на тренажерах.		2
76	15.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
77	17.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		2
78	19.03	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
79	22.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		2
80	24.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	1	1
81	26.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		2
82	29.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.	1	1
83	31.03	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом.		2
84	02.04	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		2

85	05.04	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прeсса, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		2
86	07.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		2
87	09.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		2
88	12.04	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	1	1
89	14.04	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		2
90	16.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
91	19.04	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		2
92	21.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
93	23.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		2
94	26.04	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.	1	1
95	28.04	Общefизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.		2
96	30.04	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		2
97	05.05	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги.		2

		Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		
98	07.05	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	1	1
99	10.05	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		2
100	12.05	Участие в соревнованиях по летнему троеборью 58-ой Спартакиады «Юность России»		2
101	14.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	1	1
102	17.05	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		2
103	19.05	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного прессы. С отягощением и на тренажерах.		2
104	21.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	1	1
105	24.05	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		2
106	26.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		2
107	28.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.	1	1
108	31.05	Проведение открытого занятия		2
Всего: 216			28	188

Приложение № 1

Работа на основные группы мышц.

Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности. Работа на основные группы мышц позволяет произвести разогрев мышц, выявление наиболее слабо развитых мышц, а так же равномерное распределение нагрузки на все группы мышц.

Работа на группу мышц брюшного пресса.

Обязательная общефизическая подготовка крайне необходима, для разминки и разогрева мышц и связок. Строго запрещено выполнять любые упражнения по атлетической гимнастики пока не будет выполнен комплекс упражнений по разогреву и подготовке мышц к нагрузкам. Комплекс этих упражнений задействует все группы мышц, и более усиленно на те мышцы, на которые рассчитана тренировка. Комплекс упражнений рассчитанных на работу мышц брюшного пресса, с тяжестями, на тренажерах, а также со своим собственным весом. А так же работа над мышцами напрямую связанными с мышцами брюшного пресса.

Работа на мышцы плечевого пояса.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.

Работа на грудные мышцы.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя, на тренажерах, собственный вес и с дополнительной весовой нагрузкой на турнике, брусках, эспандер пружинный или резиновый жгут.

Работа на группу спинных мышц.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах, собственный вес и с дополнительной весовой нагрузкой на станке, на турнике, на брусках.

Работа на икроножные мышцы и мышцы бедра.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.

Работа на тазобедренную группу мышц /так же поясничные мышцы/.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над тазобедренной группой мышц. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.

Работа над мышцами предплечья и кистей рук.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола, на брусках, эспандер пружинный или резиновый жгут.

Работа над мышцами плеча и дельтовидную мышцу.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над группой шейных мышц. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.

Работа над группами мышц - бицепсы и трицепсы.

Обязательная общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя, на тренажерах, собственный вес, с гирей.

Работа над косыми мышцами спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим из положения полу сидя узким хватом из-за головы, на тренажерах, собственный вес при выполнении комплекса упражнений на турнике, с гирей.

Работа над поясничными мышцами спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс упражнений при работе с собственным весом, под нагрузкой с применением гантелей. Работа с обручем. Наклоны и растяжки.

Работа над широчайшими мышцами спины.

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа со штангой из положения жим, лежа на спине, широким хватом. Жим из положения полу сидя широким хватом из-за головы. Жим из положения, лежа на груди подтягивание штанги широким хватом к груди. Работа на тренажерах.

Работа над группой мышц шеи

Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.

Материально-техническая база

Для реализации данной программы необходимо:

Требования к спортивному залу - размеры, освещение, покрытие.

Борцовские тренажеры,

ремни для завязывания захвата,

резиновые амортизаторы,

штанги, гантели,

брусья, перекладина,

специальная скамейка,

эспандеры, блоки,

цепи, тросы.

Литература для педагога:

1. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Волков А.В. Физическое воспитание учащихся. – Киев: Радянська школа, 1998.
3. Журнал «Спортивная жизнь России»
Плехов В.Н. Атлетизм для Вас. – Киев, 1990.
4. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФИС, 1988.
5. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: ФИС, 1988.

Литература для обучающихся:

1. Пеганов Ю.А. Силовая гимнастика. – М.: Знание, 1993
2. Семенов Л.П. Советы тренера. – М.: Физ. и спорт., 1964
3. Смолевский В. Мастерство гимнастов. – М.: Физ. и спорт., 1989
4. Украин М.Л. Тренировка гимнастов. – М.: Физ. и спорт., 1958

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая. Инструктаж по ТБ.	Информационно-познавательные	Учебно-методические пособия.	Обсуждение, ответы на вопросы.
2.	История атлетического вида спорта.	Групповая Лекция, беседа.	Наглядные, практические.	Учебно-методические пособия. Наглядные пособия - плакат. Зеркало. Фортепиано.	Контрольное занятие
3.	ОФП Работа на основные группы мышц.	Групповая Лекция, беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Видео материалы. Видео аппаратура	Защита рефератов
4.	ОФП Работа над мышцами брюшного пресса.	Групповая	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Учебно-методические пособия. Аудио и видео аппаратура. Аудио и видеотека. Метроном.	Контрольное занятие
5.	ОФП Работа над мышцами плечевого пояса.	Групповая Лекция, беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Видео материалы. Видео аппаратура	Защита рефератов
6.	ОФП Работа над грудными мышцами.	Групповая Лекция, беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Микрофоны, звукоусилительная аппаратура, муз. Центр. Фонограммы.	Концерты, конкурсы
7.	ОФП Работа на группу спинных мышц.	Групповая.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Фортепиано, Микрофоны, звукоусилительная аппаратура, муз. центр. Фонограммы.	Концерты, конкурсы

8.	ОФП Работа над икроножной группой мышц и мышц бедра.	Групповая Лекция, беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Фортепиано. Аудио и видео аппаратура. Аудио и видеотека.	Творческий отчет.
9.	ОФП Работа над тазобедренной группой мышц.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Учебно-методические пособия. Аудио и видео аппаратура. Аудио и видеотека.	Постановка этюдов.
10.	ОФП Работа над мышцами предплечья и кистей рук.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические	Учебно-методические пособия.	Обсуждение. Защита рефератов.
11.	ОФП Работа над мышцами плеча и дельтовидную мышцу.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядные, практические		
12.	ОФП Работа над группами мышц - бицепсы и трицепсы.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.			
13.	ОФП Работа над косыми мышцами спины.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.			
14.	ОФП Работа над поясничными мышцами спины.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.			
15.	ОФП Работа над широчайшими мышцами спины.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.			
16.	ОФП Работа над группой шейных мышц.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и			

		знаний. Тренинг.			
17.	Организация и участие в соревнованиях : - в образовательном учреждении; - между образовательными учреждениями; - районные, городские соревнования.	Групповая, с отработкой индивидуальных умений и знаний. Тренинг.			
18.	Итоговое занятие	Групповая.	Практические	Раздаточный материал (тесты, карточки). Аудио и видео аппаратура.	Тестирование . Концерт.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

**Протокол педагогического совета
СПГБ ПОУ «ИСЛ»
№___ от « » 2015 г**

**Утверждено
Приказ №___ от ___ 2015
Директор СПГБ ПОУ «ИСЛ»
Куричкис И.В.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей и взрослых
« Атлетическая гимнастика »**

**Срок реализации: 2 года
Возрастной диапазон освоения программы: 16-20 лет**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Матвеев Сергей Анатольевич**