

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска  
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Протокол № 1  
«24» 08, 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №2»  
Л.А.Ровнягин  
«24» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Разработчики:  
тренер-преподаватель  
Соломичев Игорь Васильевич

Срок реализации программы: 1 года

Смоленск  
2017

## Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34. ч.1 п. 3; ст.45 ч.4 и ст.13, ч.11), приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года №189, муниципальных правовых актов, Устава, Лицензии на образовательную деятельность и «Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ «ДЮСШ №2» г.Смоленск» от 19.08.2016 г.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала по атлетической гимнастике, рассчитана на 1 год обучения для спортивно-оздоровительных групп.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкости и координацию);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, техническую, психологическую и соревновательную.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам, объемам тренировочной нагрузки занимающихся в учебном году.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки: общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке; его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендация по объему тренировочных и соревновательных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### **Актуальность программы**

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности атлетической гимнастики, пауэрлифтинга получило невиданный размах.

Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастики способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в атлетической гимнастике, пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Атлетическая гимнастика, в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

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 общеобразовательных учебных заведениях

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

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

#### Оздоровительные:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только с 10 лет и по личному желанию.

## Нормативная часть программы

Учебный год в ДЮСШ для спортивно-оздоровительных групп начинается с 1 сентября по 31 августа. Минимальный состав группы составляет 10 человек, максимальный состав - 25 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

В группы атлетической гимнастики принимаются все желающие школьники (мальчики, юноши и девушки) в возрасте 9 - 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

### Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Год обуч.	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во обучающихся в группе (чел)	Максим. режим учебных часов в неделю (час)	Кол-во учебных недель в году	Годовая нагрузка (часов)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1	9 -17	10-25	6	46	276	Контрольные нормативы по ОФП

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 46 недели (276 часа), которые распределяются следующим образом:

### Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	144
Специальная физическая подготовка (СФП)	76
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	40
Переводные испытания и соревнования	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	276

Обучение проходит в 3 этапа и направлено на изучение базовой техники упражнений, подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также мышц и связок для более интенсивных занятий.

Теоретические занятия			
№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики.	2
2.	История развития силовых видов спорта	История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития пауэрлифтинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.	1
3.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося.	1
4.	Техника выполнения базовых упражнений	Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний.	1
5.	Гигиена спорта	Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки	1
6.	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале	Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы.	1
7.	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна	Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна.	1
8.	Основные правила построения тренировки	Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга.	1
9.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой	Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.	1
ИТОГО			10
Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.	144
2.	Специальная физическая подготовка	Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи).	76

		Приседания. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Система пирамида. Статическая система	
3.	Технико-тактическая подготовка	Изучение и закрепление техники базовых упражнений.	40
4.	Контрольно-переводные испытания	В начале учебного года и в конце учебного года.	2
5.	Контрольные испытания (соревнования)	Соревнования в апреле.	2
6	Медицинский контроль	Прохождение медицинского контроля	2
Вне учебная работа			
1.	Посещение соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту.		
2.	Ремонт зала и оборудования.		
3.	Участие в спортивных мероприятиях школы по плану		

### **В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:**

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по атлетической гимнастике, состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

### **Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

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

### **Критерии оценивания**

#### ***Уровень «отлично»***

- обучающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

#### ***Уровень «хорошо»***

- обучающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- обучающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания

#### ***Уровень «удовлетворительно»***

- обучающийся знает, как составлять персональную программу тренировок.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
  - контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
  - тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в школьных соревнованиях согласно календарного плана.



## **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

### *Общая физическая подготовка:*

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз).

### *Специальная физическая подготовка:*

- жим штанги, лёжа 50 кг;
- приседание со штангой 60 кг;
- становая тяга 70 кг.

### *Должны знать:*

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- 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;
- 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;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

## Методические условия реализации программы

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

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

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – 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.

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

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

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Специальная физическая подготовка включает упражнения с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, 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.

Тренер-преподаватель 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.

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

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный - 100%	1
Околопредельный - 87%	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой - 62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

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

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

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

*к малым нагрузкам* можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом 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);

*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. 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. 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).

### **Методика занятий**

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

### **В описании упражнений применяются следующие сокращения:**

Н – упражнения для ног, Г – упражнения для груди, С – упражнения для спины, ПП – упражнения для плечевого пояса, Пр – упражнения для пресса, ВПр – упражнения для верхнего пресса, НПр – упражнения для нижнего пресса, Р – упражнения для рук, ш х – широкий хват, у х – узкий хват.

### **Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.

5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. «Мельница» руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

**План тренировочного занятия по атлетической гимнастике №1  
(для спортсменов начального уровня)**

1 цикл тренировок			2 цикл тренировок		
1 тренировочный день					
№	Упражнение	Кол-во подходов повторений	№	Упражнение	Кол-во подходов повторений
<b>Грудь</b>			<b>Грудь</b>		
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (хват средний)	4* (15, 12, 10, 8р)	1	Жим с гантелями лёжа на горизонтальной скамье	4* (15, 12, 10, 8р)
2	Жим с гантелями лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)	4* (12, 12, 10, 10р)	2	Жим штанги лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)	4* (12, 12, 10, 10р)
3	Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье	4*8р	3	Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (угол 45 град)	4*8р
4	<b>Пуловер</b> с гантелью	3*(15, 12,10р)	4	Отжимание на	3*(15, 12,10р)

				брусьях широким хватом	
<b>Бицепс</b>			<b>Бицепс</b>		
1	Сгибание рук со штангой стоя	4* (15, 12, 10, 8р)	1	Сгибание рук с изогнутой штангой стоя	4* (15, 12, 10, 8р)
2	Сгибание рук с изогнутой штангой через скамью «скотта»	4* (15, 12, 10, 8р)	2	Концентрированное сгибание руки с гантелью через колено	4* (15, 12, 10, 8р)
3	Попеременные сгибания рук с гантелями	3* (15, 12, 10р)	3	Сгибание рук с штангой стоя (хват с верху)	3* (15, 12, 10р)
4	Сгибания рук стоя в «кроссовере»	3*(12, 10, 8р)	4	Молотковые сгибания рук с гантелями стоя	3* (12, 10, 8р)
<b>Трицепс</b>			<b>Трицепс</b>		
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом	4* (15, 12, 10, 8р)	1	Жим штанги лёжа в низ головой на наклонной скамье узким хватом	4* (15, 12, 10, 8р)
2	Французский жим штанги из за головы лёжа на горизонтальной скамье	4* (15, 12, 10, 8р)	2	Французский жим гантели из за головы	4* (15, 12, 10, 8р)
3	Разгибание рук на вертикальном блоке	4*(10-12р)	3	Разгибание руки с гантелью с упором	4*(10-12р)
<b>Пресс</b>			<b>Пресс</b>		
1	Скручивания на перекладине	4* (10-30р)	1	Поднятие ног к голове в вися на перекладине	4* (10-30р)
<b>2 тренировочный день</b>					
<b>Плечи</b>			<b>Плечи</b>		
1	Жим штанги из за головы (сидя, стоя)	4* (10, 10, 8, 8р)	1	Жим штанги с груди (сидя, стоя)	4* (15, 12, 10, 8р)
2	Тяга штанги к подбородку (хват широкий, средний)	4*8р	2	Попеременные махи с гантелями перед собой	4*8р
3	Махи с гантелями в стороны (стоя)	4*8р	3	Махи с гантелями в стороны в наклоне (сидя)	4*8р
4	Махи с гантелями в стороны в наклоне (стоя)	4*8р	4	Махи с гантелями в стороны (сидя)	4*8р
<b>Спина</b>			<b>Спина</b>		
1	Тяга штанги к животу в наклоне	2*12р; 2*10р; 2*8р	1	Тяга гантелей к животу в наклоне	2*12р; 2*10р; 2*8р
2	Тяга гантели к животу одной рукой в упоре	1*10р; 1*8р; 1*6р	2	Тяга штанги за один конец двумя руками (т-гриф)	4* (15,12, 10,8р)
3	Тяга вертикального блока за голову. (Подтягивание на перекладине за голову)	4*8р	3	Тяга вертикального блока к груди (Подтягивание на перекладине к груди)	4*8р

Ноги			Ноги		
1	Приседание с штангой на плечах	4* (15, 12,10, 8р)	1	Жим ногами в прессмашине	4* (15, 12,10, 8р)
2	Разгибание ног сидя в тренажёре	4*(12, 10, 8, 6р)	2	Приседание со штангой на груди	4*(12, 10, 8, 6р)
3	Сгибание ног лёжа в тренажёре	3*8р	3	Наклоны со штангой на прямых ногах	3*8р
Пресс			Пресс		
1	Поднятие ног к голове в вися на перекладине	4* (10-30р)	1	Скручивания на перекладине	4* (10-30р)
2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)	2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)

Данная тренировочная программа создана для спортсменов начального уровня подготовки, рассчитана на две тренировки в первую неделю (1 цикл) и две тренировки во вторую неделю (2 цикл).

Некоторые виды упражнений возможно заменять на упражнения указанные в скобках.

**План тренировочного занятия по атлетической гимнастике №2  
(для спортсменов начального уровня)**

1 тренировочный день					
№	Упражнение	Кол-во подходов повторений	№	Упражнение	Кол-во подходов повторений
Грудь			Спина		
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (хват средний)	3* (12, 10,8р)	1	Тяга штанги к животу в наклоне	3*(10,8, 6р)
2	Жим с гантелями лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)	3* (12, 10,10р)	2	Тяга гантели к животу одной рукой в упоре	3* (12, 10,8р)
3	Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье	3*8р	3	Тяга горизонтального блока к груди сидя	3* (12, 10,8р)
4	Отжимания на брусьях широким хватом	3*(12, 10, 8р)	4	Тяга вертикального блока к груди	3*(12, 10,8р)
5	Пуловер с гантелью	3*(15, 12,10р)	5	Подтягивание на перекладине за голову с весом	3*8р
			6	Шаги со штангой	3*8р
Пресс			Пресс		
1	Скручивания на перекладине	4* (10-30р)	1	Поднятие ног к голове в вися на перекладине	4* (10-30р)
2 тренировочный день					
Бицепс			Трицепс		
1	Сгибание рук с штангой стоя	3* (12, 10,8р)	1	Жим штанги лёжа на горизонтальной	4* (12, 10,8р)

				скамье узким хватом	
2	Сгибание рук с изогнутой штангой через скамью «скотта»	3* (15, 12, 10, 8р)	2	Французский жим штанги из-за головы лёжа на горизонтальной скамье	3* (12, 10,8р)
3	Концентрированное сгибание руки с гантелью через колено	3*(15, 12, 10р)	3	Французский жим гантели из-за головы	3*(10-12р)
4	Попеременные сгибания рук с гантелями	3* (12, 10, 8р)	4	Разгибание рук на вертикальном блоке	
5	Сгибание рук со штангой стоя (хват сверху)	3* (12, 10, 8р)			
<b>Пресс</b>			<b>Пресс</b>		
1	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)	1	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)
<b>3 тренировочный день</b>					
<b>Плечи</b>			<b>Ноги</b>		
1	Жим штанги из-за головы (сидя, стоя)	4*(10, 10, 8, 8р)	1	Приседание с штангой на плечах	4* (15, 12, 10, 8р)
2	Тяга штанги к подбородку (хват широкий, средний)	4*(12, 10,8,6р)	2	Жим ногами в прессмашине	4*(12, 10,8,6р)
3	Махи с гантелями в стороны (стоя)	4*8р	3	Приседание со штангой на груди	4*(12, 10,8,6р)
4	Махи с гантелями в стороны в наклоне (стоя)	4*8р	4	Наклоны с штангой на прямых ногах	4*(12, 10,8,6р)
<b>Пресс</b>			<b>Пресс</b>		
1	Поднятие ног к голове в вися на перекладине	4* (10-30р)	1	Скручивания на перекладине	4* (10-30р)
2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)	2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье	4* (20-80р)

Данная тренировочная программа создана для спортсменов начального уровня подготовки, рассчитана на три тренировки в неделю. Далее программа повторяется. Используется принцип пирамиды. Интервал между подходами 3-5 минут.

### **Необходимый инвентарь для проведения занятий**

#### **атлетической гимнастикой:**

- Силовые комплексы (для различных групп мышц)
- Гири весом 12, 16,24,32 кг.
- Гантели



- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажеры для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики, маты

## Информационные ресурсы

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. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
3. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
4. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
5. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.
6. Технологии индивидуального оздоровления старших школьников методами атлетической гимнастики В.П. Губа и др.- М.: ИКА, 2001.-68с.
7. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007.