

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа-2»

Рекомендовано  
Педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО ДЮСШ-2  
\_\_\_\_\_ В.В.Прохода  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
по атлетической гимнастике  
срок обучения 1 год**

Возраст детей 14-17 лет

Тренер – преподаватель:  
Матющенков В.Н.

### Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе учебного материала взятого из учебника для инструкторов физической культуры по виду спорта «Тяжелая атлетика», а также из популярных журналов «Muscle & Fitness» «Бодибилдинг для начинающих», «Сила и красота» и учебников этого направления. Программа данного вида спорта предназначена, прежде всего, для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

#### **Цель занятий:**

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

#### **Задачи занятий:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью - изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Содержание учебного материала каждой темы соответствует системе научных знаний адаптированных к нашим учащимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

#### **Содержание учебного плана строится на следующих принципах:**

- 1) Прогрессивной сверх нагрузки.
- 2) Системы подходов
- 3) Изоляции
- 4) «Шокирования» мышц
- 5) «Пирамиды»
- 6) Приоритета
- 7) Супер серий
- 8) Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу. Один раз в год проводятся контрольные испытания, где учащиеся показывают максимальные возможности своего организма. Это приседание со штангой, жим лежа, тяга штанги в наклоне и «становая тяга». При этом количество повторений в подходе не меньше пяти.

Рабочая программа предусматривает усвоение следующих **знаний** учащихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

### **Требования к успеваемости учащихся.**

1.Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности учащегося.

2.Участие в районных соревнованиях в течение года.

3.Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего года обучения.

4.Выполнение разрядных требований избранному виду спорта предусмотренные учебным планом для выпускников школы.

### **Требования к спортивной подготовленности учащихся.**

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
1	Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения. Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной скамье. приседание со штангой на плечах. становая тяга штанги. Выполнять данные упражнения, сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.
2	В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений. жим штанги лежа на горизонтальной скамье. приседание со штангой на плечах. становая тяга штанги. Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.
3	Выполнить норматив третьего спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.

### **Основы знаний о физической культуре**

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения

### **Межпредметные связи**

1. Законы Ньютона

2. Энергия
3. Устойчивость равновесия тел
4. Сила и импульс
5. Работа мышц
6. Органы равновесия
7. Органы мышечного чувства
<b>Атлетическая гимнастика</b>
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями
2. Физические упражнения локального воздействия:
– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусках);
– статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусках; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусках или на полу, высокий угол в упоре;
– упражнения на тренажерах
<b>Развитие двигательных качеств</b>
1. Координационные способности:
– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
2. Силовые способности и силовую выносливость:
– лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
– подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;
– упражнения в висах и упорах (юноши);
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);
– упражнения в висах и упорах (девушки);
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)
3. Скоростно-силовых способностей:
– прыжки со скакалкой;
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
4. Гибкость:
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;
– упражнения с партнером;
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам
<b>Самостоятельные занятия</b>
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
2. Комплексы атлетической гимнастики
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

**Учебный план для СОГ  
недель**

Разделы подготовки	СОГ
1.Теоретическая подготовка	18
2.Общая физическая подготовка	126
3. Специальная физическая подготовка	30
4.Техническо-тактическая подготовка	38
5.Соревнования	20
6.Контрольные испытания	12
7. Восстановительные мероприятия	32
Всего часов	276

**6 часов в неделю на 46**

**Содержание курса «Атлетическая гимнастика»**

Характеристика средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе в зависимости от вида спортивной подготовки.

№	Виды спортивной подготовки	Средства	Методы
1	Техническая подготовка	<p>Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении.</p> <p>Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).</p> <p>Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).</p>	Повторный Соревновательный
2	Тактическая подготовка	<p>Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований.</p> <p>Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований.</p> <p>Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).</p>	соревновательный,

3	Общефизическая подготовка.	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы.</p> <p>Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).</p> <p>Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.</p> <p>Освоение базовых упражнений атлета.</p> <p>Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).</p>	<p>Метод равномерного и повторного упражнения, методы развития силовой выносливости (интервальный интенсивный, интервальный экстенсивный). Метод комплексного развития силы.</p>
4	Специальная физическая подготовка.	<p>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).</p> <p>Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.</p> <p>Лежа жим ногами.</p> <p>Сидя разгибание ног на тренажере.</p> <p>Лежа сгибание ног на тренажере.</p> <p>Приседания со штангой «в ножницах».</p> <p>В висе подъем ног макс.</p> <p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.</p> <p>Отжимания в упоре на брусьях</p> <p>Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны</p> <p>Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера</p> <p>Лежа подъем туловища макс.</p> <p>Стоя тяга штанги к подбородку.</p> <p>Стоя в наклоне тяга штанги к груди.</p> <p>Стоя сгибание рук со штангой.</p> <p>Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.</p> <p>Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.</p> <p>Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).</p> <p>Приседания со штангой на плечах.</p> <p>Приседания на тренажере «Гак»</p> <p>Лежа разгибание рук за голову (французский жим)</p> <p>Подтягивания широким хватом макс.</p> <p>Тяга становая.</p> <p>Сидя сгибание рук со штангой в запястьях</p>	<p>Методы дифференцированно го развития силы: многократных максимальных напряжений, многократных субмаксимальных напряжений, комбинированный метод. Метод компенсаторного ускорения и др.</p>

### Формы контроля

1. Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.

2. Текущий контроль в виде рейтингового контроля.

3. Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

### **Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками**

5.1. Установка на обязательное выполнение задания.

5.2. Развитие инициативы у школьника.

5.3. Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.

5.4. Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

*Приложение №1*

#### **Комплекс № 1**

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

1. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
2. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
3. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
5. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
6. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
7. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
9. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

#### **Комплекс №2**

2. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
3. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
4. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
5. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
7. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
8. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
9. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
10. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

#### **Комплекс № 3**

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.

2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

#### **Комплекс № 4**

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
2. Суперсерия на плечи:
  - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
  - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
3. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
4. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
5. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
6. Суперсерия на руки:
  - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
  - б) отжимания на брусьях.
  - в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
7. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
8. Приседания со штангой на плечах 3x8.
9. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
  - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
  - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
  - в) подъемы колен в висе на перекладине.

Продолжительность занятий 6 недель.

#### **Комплекс № 5**

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 1984.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 1984.
11. Основы силовой подготовки юношей. Курысь.В.Н. М. 2004г.
12. Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г.№ 1,4,5 2007г.