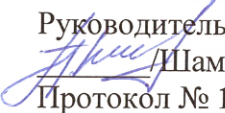


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 Шамин Н.Н./

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

 / Москалец Е.И./

«29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 /М. Н. Романова/

Приказ 294

от «02» сентября 2024 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Атлетическая гимнастика»

на 2024-2025 учебный год

Ступень: среднего общего образования

Количество часов: 68

Учитель: Шамин Н.Н.

Волгоград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. «Атлетическая гимнастика» по содержанию является - *физкультурно-спортивной*, по функциональному назначению – *общекультурной и прикладной*; по форме организации — *индивидуально ориентированна* ; по времени реализации — *трехгодичная (5-7 класс)*

Актуальность Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

Новизна. В программу включён материал, не содержащийся, в учебных программах по физической культуре и предполагает, широкое использование **метода индивидуального обучения**, что в свою очередь и вызывает интерес обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Большое значение здесь имеет формирование у обучающихся стремления к физическому самосовершенствованию.

А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий атлетической гимнастикой. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у обучающихся к

окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

Цель занятий:

- Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
- Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
- Увеличение объемов массы тела.
- Коррекция фигуры.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам биомеханики, педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Отличительные особенности и сроки реализации.

Программу раздела «Атлетической гимнастики» условно можно разделить три этапа подготовки:

1 этап базовый – используется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов. Достижение обязательного уровня всеми учениками, это выполняется, прежде всего, с использованием таких педагогических средств как: - задание обязательного уровня; работа в группах на нескольких уровнях; блочная подача материала; систематическая работа по предупреждению и ликвидации пробелов, что в свою очередь способствует личностному росту и самовыражению ученика.

2 этап основной – закладывается база для силовых упражнений, на этом этапе используется технология индивидуализированного обучения, которая включает в себя организацию самостоятельной, индивидуальной работы ученика. Используются задания для самостоятельной работы.

3 этап специализация – упражнения по системе Джона Вейдера, используется технология индивидуализации обучения, которая включает в себя индивидуализацию обучения на основе контроля на каждом этапе обучения, что в свою очередь способствует ответственному отношению к учению, совершенствованию, личностному росту, саморазвитию.

В данном разделе все компоненты подчинены единой цели – всестороннему физическому развитию и формированию физической культуры личности на протяжении всего периода обучения. Эта цель задаётся извне (социальной системы), но при этом всегда непосредственно согласуется с воспитанниками. Процесс согласования целей физического воспитания с личностью осуществляется путём создания ситуаций (лично развивающих), в которых необходимо ориентировать или переориентировать сознание учащихся на выбор ценностей физической культуры.

В программе физического воспитания по курсу «атлетическая гимнастика» применяются следующие **методы физического воспитания:**

На 1 этапе в основном применяется круговая тренировка и повторный метод

- Круговая тренировка – позволяет самостоятельно выполнять упражнения на снарядах и тренажёрах с индивидуальной дозированной нагрузкой.
- Повторный метод – для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств

На 2 этапе в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторный и повторно-серийный метод тренировки.

- Повторно-серийный метод – дифференцированное воздействие на отстающие группы мышц с учётом индивидуальных возможностей.

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

Ожидаемые результаты освоения программы.

Обучающийся будет знать:

- основы биомеханики, культурно-исторические, правила соревнований;
- психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- Дозирование нагрузки и самоконтроль;

Обучающийся будет уметь:

- правильно использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, и для укрепления своего здоровья.
- выработка у обучающихся к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данного курса как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

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.

Распределение часов по основным разделам спортивной подготовки в тренировочном цикле

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов.
1	Теоретическая подготовка: - история развития атлетической гимнастики (бодибилдинг) - представление о технике упражнений. - правила рационального питания в процессе силовой подготовки.	2
2	Общая физическая подготовка Приложение № 3	22
3	Специальная физическая подготовка Приложение № 4,5	44
	Всего:	68 ч.

Методическое обеспечение Оборудования и оформление тренажерного зала

№	Наименование тренажерного устройства	Назначение
1	Тренажёр Т-штанга лёжа	Тренажер способствует развитию мышц рук, плечевого пояса, мышц спины.
2	Тренажер для жима ногами «Тележка»	Предназначен для развития силы мышц ног. Регулируя нагрузку можно успешно развивать силу, силовую выносливость, массу.
	Универсальный тренажер для мышц бедра «Бодистайлер»	Развивает силу мышц внутренней и наружной части бедра
4	Тренажер «Alpha 401» для мышц груди с блочным устройством 2 шт.	Предназначен для развития и корректировки грудных мышц, мышц спины, ног, рук.
5	Тренажер «джет» наклонная доска 2 шт.	Развивает мышцы верхней и нижней части живота.
6	Универсальный силовой тренажер «Basic».	Предназначен для формирования мышц плечевого пояса , груди, ног.
7	Тренажёр «Примус» со стойкой для жима штанги лежа 2 шт.	Способствует развитию силы мышц рук, груди, плечевого пояса.
8	Универсальная подвесная перекладина	Предназначен для развития мышц рук, живота, плечевого пояса, широчайших, мышц спины.

9	Тренажёр -блочное устройство 2шт.	Способствует развитию средней, и верхней части спины.
10	Велотренажёр 2 шт.	Укрепляет мышцы ног, повышает подвижность нижних конечностей, вырабатывает общую выносливость.
11	Беговая дорожка 2 шт.	Укрепляет мышцы ног, повышает подвижность нижних конечностей, вырабатывает общую выносливость.
12	Тренажёр «Витал» 2 шт.	для нижних мышц спины и позвоночника, плечевого пояса и рук (трицепс)
13	Тренажёр « Торнео» 2 шт.	Предназначен для формирования мышц ого пояса спины, груди, ног.
14	«Скамья Скотта» 2 шт.	для мышц сгибателей и разгибателей рук
15	Степпер «Atemi» 2 шт.	Укрепляет мышцы ног, повышает подвижность нижних конечностей, вырабатывает общую выносливость.
16	Тренажёр «Classic» 2 шт.	Универсальный для жима лёжа штанги от груди упражнений для плечевого пояса, ног, рук, груди.

В тренажерном зале также имеются: брусья для отжимания, гимнастические стенки 3 шт., штанги 6 шт., EZ-штанги 4 шт., набор блинов для штанги (вес от 2,5кг. – 20кг.), набор разборных гантелей 10 пар, плакаты и стенды по технике выполнения упражнений, методики тренировок, инструкции по технике безопасности.

Приложение № 2

**Примерное соотношение веса отягощения
и предельного числа повторений в силовых упражнениях (по Шोलihu)**

№	Зоны интенсивности работы	Вес (в % от максимального)	Число возможных повторений
1	Максимальная	100	1
2	Субмаксимальная	99-90	2-3
3	Большая (1)	89-80	4-5
4	Большая (2)	79-70	4-10
5	Умеренная (1)	69-60	1 1-15
6	Малая(1)	49-40	2 1-30
7	Малая (2)	39-30	31 и больше

Общая физическая подготовка

№	Содержание	дозировка
1	Жим, штанги лежа на горизонтальной скамейке (хват средний)	2 подхода по 10-12 повторений
2	Жим руками от груди тренажер «Alpha» 401 для мышц плеч	2x10-12
3	Тяга блока за голову, сидя на тренажере «Basic»	2x10-12
4	Сгибание и разгибание ног на станке сидя, лёжа (тренажёр «Clasic»).	2x 10-12
5	Подъем W-штанги на бицепс стоя	2x 10-12
6	Отжимание в упоре на тренажёре «Витал»	2x10-12
7	Разгибание туловища на тренажере «Витал» для мышц спины	2x10-12
8	Сгибание туловища на тренажере «джет» наклонная доска	2x15-20

Специальная физическая подготовка

Примерный комплекс упражнений по системе Дж. Вейдера для мышц рук, ног и живота.

Комплекс№1	Комплекс№2	Комплекс№3
1. Тяга «тележка» лежа	1 Сгибание рук стоя со штангой	1. Приседы со штангой на плечах.
2. Выпрямление ног (тренажер «Basic»)	2. Сгибание рук с гантелями стоя (бицепс)	2. Выпрямление ног (тренажер «Basic»)
3.Сгибание ног лежа	3. Бицепс Скамья «Скотта»	3. Сгибание ног лежа
4. Сгибание рук стоя со штангой	4. «Французский» жим сидя (трицепс)	4. «Французский» жим лёжа
5.Сгибание рук с гантелями сидя (бицепс)	5. Трицепсовая тяга на блоке	5. Трицепс с гантелями стоя за голову
6. Скамья «Скотта» - упр. 21	6. Приседы со штангой на плечах	6. Сгибание рук стоя с W штангой
7. Трицепс отжимание в упоре сзади.	7. Тяга «тележка» лежа	7. Сгибание рук с гантелями сидя
8. Французский жим	8. Выпрямление ног (тренажер «Басик»)	8. Скамья «Скотта» -упр.21
9. Трицепсовая тяга на блоке	9. Сгибание ног лежа	9. Подъем туловища (пресс) тренажер «Джет»
10. Подъем туловища тренажер «Джет»	10. Подъем ног (пресс) тренажер «Джет»	10. Подъем туловища тренажер «Витал»

**Примерный комплекс упражнений по системе Дж. Вейдера
для мышц груди , плечевого пояса и живота.**

Комплекс№1	Комплекс№2
1. Жим штанги лежа	1. Жим штанги лежа
2. Разведение рук лежа	2. Разведение рук лежа
3. Жим штанги, лежа под углом 45 градусов	3. Жим гантелей, лежа под углом 45 градусов
4. «Бабочка»	4. Жим из-за головы
5. Негативное подтягивание	5. Негативное подтягивание
6. Тяга Т-штанги лёжа на животе	6. Тяга вертикального блока к груди
7. Тяга вертикального блока за голову	7. Тяга гири 16 кг. к животу
8. Тяга горизонтального блока к животу	8. Тяга горизонтального блока к животу
9. Подъем туловища (тренажер «Витал»)	9. Подъем туловища (тренажер «Витал» 5 кг.)
10. Подъем туловища (тренажер «Джет»)	10. Подъем туловища (тренажер «Джет»)
Комплекс№3	Комплекс№4
1. Жим штанги лежа	1. Подтягивание
2. Разведение рук лежа	2. Тяга Т- штанги лёжа
3. Жим штанги, лежа под углом 45 градусов	3. Тяга вертикального блока за голову
4. Жим сидя (тренажер «Basic»)	4. Жим из-за головы, сидя
5. Негативное подтягивание	5. Жим сидя (тренажер «Basic»)
6. Тяга Т- штанги стоя	6. Жим штанги, лежа под углом 45 градусов
7. Тяга горизонтального блока к животу.	7. Разведение рук лежа под углом 45 градусов
8. Тяга вертикального блока за голову	8. «Бабочка»
9. Жим из-за головы, сидя	9. Подъем туловища (тренажер «Джет»)
10. Разводы рук в стороны стоя	10. Подъем ног в висе на перекладине
11. Подъем туловища (тренажер «Витал»)	
12. Подъем туловища (тренажер «Джет»)	