

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Физико-математический лицей-интернат»**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании Методического  
совета

«31» августа 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ РК «ФМЛИ»

Н.М.Шутова

«01» сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная – дополнительная  
общеразвивающая программа**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень освоения:** стартовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 13 – 17 лет

**Составитель программы:**

Иванова Ольга Васильевна,

педагог дополнительного образования

**Сыктывкар**

**2021**

## **1. Комплекс основных характеристик.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, ст.75, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**Актуальность.** Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Это реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Атлетическая гимнастика как система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья является наиболее часто применяемым средством повышения двигательной активности для детей старших классов. 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.

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений. Кроме того, в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной

подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Отличительные особенности программы:**

Тип – дополнительная общеобразовательная программа;

Направленность – физкультурно-спортивная;

Вид – модифицированная;

По возрастному признаку – разновозрастная.

**Адресат программы:** В группу атлетической гимнастики принимаются юноши и девушки 7-11 классов, имеющие медицинскую справку о допуске к спортивным занятиям.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Объем программы:** 204 часа

**Сроки реализации программы:** режим тренировок рассчитан на 2-х разовые занятия в неделю (6 академических часов). Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед в начале или конце занятия. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели.

**Форма обучения:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

**Режим занятий:** режим тренировок рассчитан на 2-х разовые занятия в неделю (6 академических часов).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Практическая часть программы проводится по общепринятой методике и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Задачи частей занятия:

- подготовительная – подготовка организма к предстоящей работе с помощью выполнения общеразвивающих упражнений без инвентаря;
- основная – выполнение комплекса упражнений различной направленности;
- заключительная – выполнение мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузки, растягивание мышц, подведение итогов занятия с разбором положительных и отрицательных моментов тренировки.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы** по атлетической гимнастике является овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие и увеличение силы, мышечной массы, посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и отягощениями, развитие мотивации личности к совершенствованию своих физических возможностей.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

#### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

#### **Воспитательные:**

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать моральные, волевые качества, чувство дружбы и товарищества, готовность к взаимопомощи.
- воспитать навыки общественного поведения.

## 1.3. Содержание программы.

### **Учебный план.**

	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические сведения	8		8	тест
2.	Практические занятия		192	192	
2.1	Специальная силовая подготовка		100	100	зачет
2.2	Общефизическая подготовка		88	88	зачет

3.	Контрольные испытания		4	4	
4.	Соревнования		4	4	
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>196</b>	<b>204</b>	

### Содержание учебного плана

	Тема	Содержание	Форма контроля
1	Теоретические сведения	Инструктаж. История гимнастики. Строение человека. Спортивное оборудование. Гигиена. Техника выполнения упражнений. Питание. Врачебный контроль. Методика тренировок	Тест
2	Специальная силовая подготовка	Атлетическая подготовка для увеличения максимальной силы и мышечной массы; специальная тренажерная подготовка - выполняется с использованием силовых тренажеров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости	Зачет
3	Общездоровья физическая подготовка	Система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека	Зачет
4	Контрольные испытания	Упражнения	
5	Соревнования		

#### 1.4. Планируемые результаты.

В подростковом возрасте развиваются потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. Проверка достигнутых результатов осуществляется путем сдачи физических нормативов и теоретических зачетов, а также наблюдений педагога.

##### **Учащиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- 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.

**Учащиеся должны уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) выражаются в умениях:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами являются умения:**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками тренировки и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения тренировочных занятий и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять силовые комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из силовых видов спорта, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Инструктаж. Тема 1, 2	2	Беседа	Тренажерный зал	тест
2.	Тема 3,4	2	Беседа	Тренажерный зал	тест
3.	Тема 5,6	2	Беседа	Тренажерный зал	тест
4.	Тема 7,8	2	Беседа + практика	Тренажерный зал	
5.	Общая физическая подготовка.	88	Практика	Тренажерный зал	Контрольные испытания
6.	Специальная физическая подготовка	100	Практика	Тренажерный зал	Контрольные испытания
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	4		Тренажерный зал	
8.	Итого	204			

#### ***Тема 1***

История развития атлетической гимнастики (пауэрлифтинг, бодибилдинг, тяжелая атлетика). Состояние силовых видов спорта на современном этапе. Развитие атлетической гимнастики в Республике Коми. Лучшие атлеты Мира, России, Республики Коми.

#### ***Тема 2***

Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных групп, развиваемых средствами атлетической гимнастики.

Влияние систематических занятий атлетической гимнастикой на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения человека.

Возрастные особенности занятий атлетической гимнастикой для мужчин и женщин. Половые особенности построения тренировочного процесса.

#### ***Тема 3***

Спортивное оборудование, инвентарь (штанги, гантели, гири, тренажеры, специальные приспособления, пояса штангистов, специальные бинты и т.д.), применяемые на занятиях атлетической гимнастикой. Соответствие их технике безопасности.

#### ***Тема 4***

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим атлета (распорядок дня, питание, отдых).

Восстановительные процедуры (массаж, сауна, водные процедуры, фармакологические средства восстановления).

#### ***Тема 5***

Техника выполнения упражнений с отягощениями, с собственным весом, на блочных устройствах, тренажерах и других приспособлениях. Тренировочный темп.

Дыхание при выполнении упражнений. Виды спортивных травм и причины их возникновения. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и специальных приспособлениях.

#### ***Тема 6***

Специфика требований к питанию при занятиях атлетической гимнастикой. Характеристика основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и их содержание в продуктах питания. Питание и энергетика. Тренировка и расход энергии.

Высококалорийные питательные смеси с повышенным содержанием белков. Питание атлета в подготовительный, соревновательный и переходный периоды подготовки.

#### ***Тема 7***

Краткий обзор показаний и противопоказаний к занятиям атлетической гимнастикой. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.

Объективные данные врачебного контроля: динамометрия, пульс, спирометрия, кровяное давление, масса тела, рост, другие антропометрические измерения.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

### **Тема 8**

Основы методики тренировок начинающего атлета при занятиях атлетической гимнастикой. Режим тренировок. Количество тренировок в неделю. Начальные отягощения. Подходы и повторения. Темп выполнения упражнений. Продолжительность тренировки. Увеличение нагрузок, как главный принцип тренировочного процесса. Составление комплекса упражнений. Тренировочные циклы. Планирование. Типы телосложения. Построение тренировочного процесса для эктоморфа, мезоморфа, эндоморфа.

### **Практические занятия**

1. Базовая тренировка включает в себя комплексы упражнений, направленных на повышение силы и увеличение объемов мускулатуры. Особое внимание уделяется базовым упражнениям (приседания, жимы, тяги). А также выполняются подготовительные упражнения для развития мышц плечевого пояса, брюшного пресса, икроножных мышц.

2. Упражнения, количество подходов и повторений подбираются строго индивидуально и зависят от телосложения атлета и физической формы. Нагрузка носит прогрессивный и циклический характер, когда с каждой тренировкой интенсивность повышается за счет повышения веса или количества повторений.

3. Контрольная тренировка включает в себя работу только лишь в соревновательных движениях (приседания, жим лежа, становая тяга). Все 3 движения выполняются на каждой тренировке. На первой тренировке выявляется предельный вес в каждом движении. На второй тренировке вес штанги уменьшается на 50% для восстановления и сохранения тонуса. На третьей тренировке работа ведется с весом 80-90% от максимума.

4. Контрольные тренировки начинаются за 5-6 недель до соревнований и заканчиваются за неделю до них.

### **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).

## 2.2. Условия реализации.

### Материально-техническое оснащение:

Для реализации программы необходимы следующие условия:

1. тренажерный зал;
2. комплекс тренажеров на различные группы мышц;
3. штанги (большие, малые);
4. гантели (разборные, неразборные);
5. отягощения (блины разной массы).

**Информационное обеспечение:** Журналы и справочники, а также фото- и видеоаппаратура, электронные носители.

**Кадровое обеспечение:** инструктор, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

## 2.3 Формы контроля/аттестации.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: контрольные испытания и тестирование по теории.

## 2.4 Оценочные материалы для контрольных испытаний

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Вид контроля
ОФП	подтягивание на высокой перекладине	Кол-во раз	6-8 раз	зачет
ОФП	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Кол-во раз	25-30 раз	зачет
СФП	жим штанги, лёжа 50 кг;			зачет
СФП	приседание со			зачет

	штангой 60 кг;			
СФП	становая тяга 70 кг			зачет

### **Итоговый тест по теории №1**

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на 22 вопроса. Необходимо выбрать из трех вариантов 1-2 правильных ответа.

**Критерии оценивания:**

«5» выполнено 20 и более «4» выполнено 17 и более «3» выполнено 12 и более «2» выполнено менее 12

**Правильные ответы:**

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.б; 19.б; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье

в) боковые наклоны, стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:

а) сворачивания туловища с верхним блоком

б) развороты туловища с грифом

в) подъемы туловища на наклонной скамье

### **Итоговый тест по теории №2**

1. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в (А)

А. 1968 г,

Б. 1978,

В. 1958,

Г. 1986.

2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали (В)

А. американцы,

Б. Древние греки

В. Древние римляне

Г. казаки

3. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем (Б)

А. Бертил Фокс,

Б. Краевого В. М. г

В. Соколова А. В.,

Г. Терри Филпс

4. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется (А)

А. атлетизм,

Б. атлетической гимнастикой,

В. боди-билдинг,

Г. пауэрлифтинг.

5. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется (В)

- А. армреслинг,
- Б. боди-билдингом,
- В. атлетической гимнастикой,
- Г. пауэрлифтингом.

6. Упражнение «французский жим» развивает (Б)

- А. трапецевидные мышцы,
- Б. трехглавые мышцы рук,
- В. дельтовидные мышцы,
- Г. грудные мышцы.

7. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является (Г)

- А. белки и витамины,
- Б. углеводы и жиры,
- В. углеводы и минеральные элементы,
- Г. белки и жиры.

8. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется (А)

- А. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц,
- Б. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
- В. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

9. Под силой как физическим качеством понимается (Г)

- А. комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление,
- Б. комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему,
- В. свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью,

Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.

10. Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма (В)

- А. гантели,
- Б. штанга,
- В. тренажеры,
- Г. гири.

## 2.5 Методические материалы.

Инструкция по технике безопасности:

- стенд по охране труда при работе в тренажерном зале.

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- Наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека;
- Памятки для учащихся;
- Комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- Контрольные нормативы по ОФП для разного возраста.

### Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности
- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
  - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя

(преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## 2.6. Список литературы.

1. Бодибилдинг. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2013.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи //Приложение к журналу «Внешкольник». - 2015. № 7.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений//В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред.В.И.Ляха.-8 изд.-М.: Просвещение, 2012. – 212с.
4. Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений//В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред.В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 237с.
5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.

7. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. -Ростов н Д: «Феникс», 2014.

Интернет – ресурсы:

1. Информационное агентство «Стадион» [www. stadium. ru](http://www.stadium.ru)
2. Сайт по физической культуре <http://www.fizkultura.ru> *Список*

#### **Литература для учащихся**

1. «Спортшкола в школе» М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.  
В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

### Упражнения, используемые на занятиях

#### Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;
- челночный бег 4 x 9 м.;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг. из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;
- двухсторонняя игра;
- подвижные игры: "Русская лапта".

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

#### Специальные упражнения.

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;

- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

Для мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднятие плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

Для мышц живота:

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;

- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;

- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".

- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;

- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

### **Пример комплекса упражнений с гирями (вес гирь 16 кг.):**

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. То же повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. То же выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;

То же выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

### **Пример комплекса специальных упражнений:**

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;

- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;

- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;

- сидя на тренажёре сведение рук;

- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;

- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

Примерные комплексы упражнений

**Комплекс № 1**

Упражнение	Количество подходов	Количество повторений в подходе
Приседание со штангой	3	10
Выпрямление ног станке	3	10
Сгибание ног лежа	3	10
Жим лежа	3	10
Жим гантелей в наклоне	3	10
Подтягивание на перекладине	3	10
Тяга штанги в наклоне	3	10
Жим гантелей сидя	3	10
Разводка гантелей в наклоне	3	10
Подъем штанги на бицепс	3	10
Французский жим стоя	3	10
Подъем гантелей на бицепс сидя	3	10
Разгибание рук на блоке	3	10
Подъем на носки	3	10
Поднимание туловища	3	10

**Комплекс № 2**

**Раздельная тренировка (через день)**

Упражнение	Подходы	Повторения
Жим штанги лежа	4	8-10
Жим гантелей в наклоне	4	8-10
Разводка гантелей лежа	4	10
Тяга блока за голову или подтягивания на перекладине	4	8-10
Тяга штанги к поясу	4	8-10
Тяга гантели к поясу одной рукой	4	10
Французский жим лежа	4	8-10
Разгибание рук на блоке	4	10
Разгибание одной рукой гантели из-за головы	4	10
Пресс	4	15

**Комплекс № 3**

1 день		Подходы	Повторения
Ноги	Приседания со штангой	5	6-8
	Разгибание ног на блоке	3	12
Икры	«Осел»	4	12
Грудь	Жим лежа узким	4	8

	хватом		
	Разводка лежа	4	8
	Жим под углом	3	8
Плечи	Подъем диска перед собой	4	8
Бицепс	Подъем гантелей сидя	4	10
	Сгибание рук в тренажере Скотта	3	10
Пресс	Поднимание ног на блоке	4	15
<b>2 день</b>			
Спина	Гиперэкстензия	2-3	10-15
	Становая тяга	5	8
	Тяга штанги в наклоне	4	8-10
	Подтягивания	4	6-8
Трапеция	Подъем плеч	5	8
Плечи	Разводка в наклоне	4	10
Трицепс, предплечья	пресс, Французский жим стоя	5	8-10
<b>3 день</b>			
Грудь	Жим лежа	5	5
	Разводка лежа	4	8
	Отжимание от брусьев	3	10
Ноги	Жим ногами в тренажере	5	10-12
	Икры	4	15
Плечи	Разводка стоя	3	10
Руки, предплечья	пресс, Произвольная тренировка		

### Комплекс № 4

1 день		Подходы	Повторения
Ноги	Приседания со штангой	5	4-6
	Жим ногами в тренажере	4	10
	Икры	4	15
Грудь	Разводка лежа	4	8
	Жим под углом	3	8
	Отжимания от брусьев	3	мах
Бицепс, предплечья	пресс, Подъем штанги сидя с бедер	5	8-10
<b>2 день</b>			
Спина	Гиперэкстензия	3	12-15

	Становая тяга	5	6
	Тяга одной гантели к поясу	4	8-10
	Тяга на нижнем блоке	4	8
	Тяга на верхнем блоке за голову	4	8-10
Плечи	Тяга штанги к подбородку	4	10
Трицепс, пресс, предплечья	Французский жим лежа	5	8-10
3 день			
Грудь	Жим лежа	3	3
	Сведение рук в тренажере	3	5
Ноги	Приседание со штангой с задержкой	3	10
	Икры	4	8
Плечи	Жим стоя	4	15
Руки, пресс, предплечья	Произвольная тренировка	3	10

**Оборудование и оформление тренажёрного зала**

№	Название тренажёрного устройства	Назначение
1.	Тренажёр Т-штанга стоя	Тренажер способствует развитию мышц рук, плечевого пояса, мышц спины.
2.	Тренажер для жима ногами	Предназначен для развития силы мышц ног. Регулируя нагрузку можно успешно развивать силу, силовую выносливость, массу.
3.	Универсальный тренажер для мышц бедра	Развивает силу мышц внутренней и наружной части бедра
4	Тренажер для мышц груди с блочным устройством	Предназначен для развития и корректировки грудных мышц, мышц спины, ног, рук.
	Тренажер наклонная доска	Развивает мышцы верхней и нижней части живота.
	Стойка для жима штанги лежа	Способствует развитию силы мышц рук, груди, плечевого пояса.
	Универсальная подвесная перекладина	Предназначена для развития мышц рук, живота, плечевого пояса, широчайших, мышц спины.
	Устройство для мышц спины (Т-штанга лёжа)	Способствует развитию средней, и верхней части спины.
	Эллиптический тренажер	Укрепляет мышцы ног, повышает подвижность нижних конечностей, вырабатывает общую выносливость.
	Тренажер разгибаний и сгибаний ног	Укрепляет мышцы ног, повышает подвижность нижних конечностей, вырабатывает общую выносливость.
	Тренажёр подъёма ног в висе	для нижних мышц живота и растяжки позвоночника
В тренажёрном зале также имеются: брусья для отжимания, штанги 1 шт, W – образная штанга, набор разборных гантелей, инструкции по технике безопасности		