Министерство образования Московской области
Администрация муниципального образования
«Городской округ Черноголовка»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Черноголовская детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждаю»
Приказ №66 О/Д от 31.05.2016г.
Директор МАУДО«ЧДЮСШ»

Рекомендована
Тренерским педагогическим советом
«ЧДЮСШ»

Протокол №6 от «31» мая 2016 г.

_____/С.Н. Аверьянов/
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»

Возраст детей 10-17 лет
срок реализации 7 лет

Тренер-преподаватель:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе Притыкина Г.А.
тренер-преподаватель Романов А.В.

Черноголовка
2016 г.

Пояснительная записка

В последнее десятилетие, (из-за слабых знаний детьми в области анатомии человека, физкультуры и спорта, недостатка двигательных умений и навыков), морфофункциональная, физическая подготовка детей-подростков значительно снизилась, что привело за собой к определенным проблемам в тренировочном процессе. И основной проблемой является слабо развитый мышечный корсет ребенка, следствие – большая вероятность патологии в опорно-двигательном аппарате (искривление позвоночника). Если, в прошлые годы дети приходили в секцию уже более – менее подготовленными (имели необходимые теоретические знания, физические навыки и умения в таких упражнениях как: подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях), то сейчас ситуация стала намного хуже. Многие из детей не могут не то что подтянуться на перекладине, но и отжаться от пола, из положения упор лежа.

Оказывается, на уроках физкультуры, из-за нехватки специального инвентаря, мало уделяется внимание развитию таких физических качеств, как сила и гибкость. В школьной программе, можно сказать, почти полностью отсутствует раздел «спортивная гимнастика», который, как раз и мог бы решить эти задачи. По этой причине в секции атлетической гимнастики, приходится много времени уделять упражнениям на коррекцию осанки и увеличению подвижности в суставах, что соответственно занимает немало времени, я уж не говорю о необходимости и в теоретических занятиях, объяснении для чего надо делать то, или иное физическое упражнение. Вследствие чего была разработана адаптивная программа по атлетической гимнастике для детей 10-17 лет. Она может помочь тренеру в решении проблем развития мышц не только для коррекции осанки, но и в повышении, и развитии физической и специальной подготовки, морально – волевых, физических и нравственных качеств, приобретении необходимых знаний в области физкультуры и спорта, воспитание гармонично развитой личности.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорционально - развитой фигуры, правильной осанки и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность обще-развивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы является:

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные и воспитательные задачи программы:

-содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов анатомии человека, физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;

-выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;
-принцип доступности и последовательности;
-принцип научности (на основе современных научных данных);
-принцип индивидуализации;
-принцип актуальности;
- принцип вариативности;
-принцип результативности.

Образовательная программа курса «Атлетическая гимнастика» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, семигодичной по сроку реализации, общей по особенностям развития. При разработке программы был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы – 10 - 17 лет включительно.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 7 лет.

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1-2 академическим часам, продолжительность которого составляет 45 минут.

Наполняемость групп обучения от 6 до 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Режим занятий

Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Требования по физ., технической подготовке
СОГ-НП	Весь период	10-17	233	6	----------
СОГ-1	1	11-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б-.1)
СОГ-2	2	12-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б.- 2)
СОГ-3	3	13-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б.- 3)
СОГ-4	4	14-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б.- 4) СФП (3юн.р.)
СОГ-5	5	15-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б. -5) СФП (2юн.р.)
СОГ-6	6	16-17	233	6	Нормативы ОФП (ср.б.- 5) СФП (1юн.р.)

Особенности набора детей:

В отделение принимаются дети 10 лет и старше, имеющие письменное разрешение врача (справку), заявление и договор от родителей.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности детей на основе сданных нормативов.

Спортивно-оздоровительная группа начальной подготовки (СОГ-НП) формируется, как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из обучающихся, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки по состоянию

здоровья или со слабым физическим развитием, но желающих продолжать заниматься в отделении. Остальные группы формируются на основе результатов по ОФП и СФП.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические в некоторых случаях индивидуальные занятия. Факультативная форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Своеобразие таких занятий состоит в том, что они по данному курсу проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики, выбравших специализацию силовой подготовки.

Можно выделить четыре типа факультативных занятий:

1) занятия смешанного типа;
2) теоретические занятия;
3) практические занятия;
4) контрольно-учетные занятия.

При этом методы, традиционные для школ (рассказ, беседа, практические занятия), могут дополняться методами, характерными для высшей школы (лекциями, семинарами, практическими занятиями с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений).

Являясь самостоятельной составной частью учебно-тренировочной работы, факультативы дополняют работу в секции и более углубленно расширяют знания и умения в области атлетической гимнастики. При этом необходимо руководствоваться принципом доступности, индивидуальности, а содержание факультативного курса должно соответствовать основным разделам обучения.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки и техники выполнения упражнений. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

На начальном этапе акцент в содержании обучения основан на изучении изолирующих (односуставных) упражнений, входящих в комплекс атлетической гимнастики, с постепенным изучением техники выполнения базовых (многосуставных) упражнений, но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам обще-развивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

В учебном материале для занимающихся в старших группах увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, базовых, многосуставных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности на занятиях в зале.

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по атлетической гимнастике

№	Содержание зянятий	СОГ						
	Год обучения	Весь период	1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6
2	Практическая подготовка	216	216	216	216	216	216	216
3	Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5

4	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6
	итого	233	233	233	233	233	233	233

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Ожидается, что к концу обучения дети:

- разучат правильное исходное положение при выполнении упражнений для отдельных мышц и мышечных групп, правила закаливания организма, правила личной гигиены и основы гигиены питания;
- разовьют силу, гибкость, выносливость;
- воспитают в себе работоспособность, самостоятельность и дисциплину.
- разучат технику выполнения базовых и изолирующих упражнений для отдельных мышц и мышечных групп;
- у детей сформируется правильная осанка в разных исходных положениях;
- дети воспитают в себе трудолюбие, дисциплину, чувство коллективизма и уверенность в своих силах.

В конце каждой темы будет проводиться тестирование на предмет усвоения учебного материала.

Содержание программы:

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- на перекладине – вис на прямых и согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание в висе на перекладине;
- прыжки через скакалку;
- упражнения на гибкость.

Комплекс упражнений с гантелями:

-стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

-стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

-стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

-сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- обратные скручивания на наклонной скамье;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок;

Комплекс специальных упражнений со штангой:

- жим штанги, лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на груди, плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой;
-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно;
- сидя тяга вертикального блока за голову, к груди широким и узким хватом;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Требования к качеству освоения программного материала.

Должны знать:

-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
-правила пожарной безопасности;
-историю развития атлетизма;
-правила страховки и самостраховки;
-санитарно-гигиенические требования;
-закаливание, режим дня, питание;
-роль физической культуры в укреплении и закаливании организма человека;
-краткие сведения о строении и функциях организма 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 упражнений утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки, развитие силы и гибкости;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Программный материал

Теоретическая подготовка.

Основы знаний физической культуры:

-история развития атлетизма;

-правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
-санитарно-гигиенические нормы и правила пожарной безопасности;
-физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
-основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
-краткие сведения о строении и функциях организма;
-личная гигиена, закаливание, режим дня и питание;
-основы методики силовой подготовки;
-влияние различных факторов на проявление силы мышц;
-воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- медико-биологические и психологические средства восстановления;
- педагогические средства восстановления;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- современные концепции спортивной тренировки;
- критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от опыта и подготовленности в специализации;
- характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация;
- объективные и субъективные виды контроля;
- причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу и в русском жиме штанги лёжа;
- воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности. Формирование активной гражданской позиции в становлении сильного и авторитетного государства.

Практическая подготовка.

Обще-развивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, резиновым амортизатором, гантелями и. т. п.).

<u>Примерный комплекс обще-развивающих гимнастических упражнений:</u>

1. Приседания.
2. Выпады, (пистолетик).
3. Выпады, в прыжке со сменой ног.
4. Подъем таза из положения сед, упор сзади.
5. Подъем таза лежа на спине.
6. Подъем ноги (колена) в сторону в упоре стоя на коленях.
7. В упоре стоя на коленях, подъем прямой (согнутой в колене) ноги.
8. Скручивания.
9. Обратные скручивания.
10. Двойное скручивание.
11. Диагональное скручивание.
12. Двойное боковое скручивание.
13. Подъем туловища в сед.
14. Планка.
15. «Складка в упоре лежа».
16. Отжимания в упоре лежа.

17. Тяга гири в наклоне.
18. В упоре стоя на коленях, диагональный подъем прямой ноги и руки.

Специальная физическая подготовка. На начальном этапе специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 20кг., комплексов упражнений с гирями весом 16кг. (для учащихся 10 – 14 лет), упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 1 до 3, а количество повторений 8 - 20. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в больших объёмах (20-30 повторений) с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 12-16 и более повторений с отягощение до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями, гирями весом 8-36кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 2-20.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине выход силой;
- на перекладине подъем ног;
- упражнения на гибкость.

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:

- сжимание резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10кг, 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 поднимание 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:
- приседания со штангой на плечах, груди;
- 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;
- подъём носков в тренажере для жима ногами;

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16-24кг.):
- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять дугу гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже 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, тоже 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.

Требования к качеству освоения программного материала.

Должны знать:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать способы и средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие «физическая форма»;
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;

- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями,
- о вреде наркотиков, никотина и алкоголя.

Должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений для разминки и формирования правильной техники упражнений;
- оказать первую помощь при травмах;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Тесты проводятся в обязательном порядке в начале и конце учебного года. Сроки согласуются с руководством школы. Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей позволяет тренеру вносить в процесс физического воспитания необходимые коррективы. Особенно важно соблюдать максимально одинаковые условия при проведении тестов. Оценивать учащихся следует не по абсолютному результату выполнения упражнений, а по величине сдвигов (по улучшению результатов).

Контрольные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (ОФП).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

- В СОГ(н.п.) принимаются все желающие (прошедшие медицинский осмотр).

Нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка данного спортивного отделения включает в себя сдачу нормативов по «**НАРОДНОМУ ЖИМУ**».

Нормативы WPC по народному жиму: жим штанги лежа 50% от собственного веса
Юноши (13-19 лет)

Весовая категория	I юн	II юн	III юн
52	30	25	20
56	29	24	19
60	28	23	18
67,5	27	22	17
75	26	21	16
82,5	25	20	15
90	24	19	14
100	23	18	13
110	22	17	12
125	21	16	11
140	20	16	10
140+	19	15	9

Девушки(13-19 лет)

Весовая категория	КМС	I	II	III
44	47	37	28	19
48	46	36	27	18
52	45	35	26	17
56	44	34	25	16
60	43	33	24	15
67,5	42	32	23	14
75	41	31	22	13
82,5	40	30	21	12
90	38	28	20	11
90+	37	27	18	9

Методические условия реализации программы

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

Преподаватель по атлетической гимнастике должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, детской и юношеской психологии, психологии спорта, общей и спортивной физиологии, спорт медицины, лечебной физической культуры, биомеханики, а также теории и методики преподавания физической культуры и спорта.

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных и морфофункциональных особенностей занимающихся. Теоретический материал можно давать учащимся не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует проводить тренировки очень напряжённо. Нет необходимости часто сдерживать, а также предъявлять к занимающимся такие же требования соблюдения дисциплины, как и к взрослым.

Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – 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, а так же добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения техники упражнений.

Задачи ставить соответствующие их морфофункциональному, физическому развитию и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является

квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

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 по атлетической гимнастике необходимо сочетать с занятиями и другими видами спорта (аэробикой, элементами гимнастики). Эти тренировки 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. Они проводятся на протяжении всего года обучения, вес таких занятий зависит от биологического возраста учащихся, их физической подготовки, времени года и периода тренировки.

Руководитель 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 с нарушением техники, что нередко может привести к травме или негативным последствиям.

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, 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 при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). 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 сердечнососудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. 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), которому предлагается вести индивидуальный дневник тренировки.

Литература

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. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
3. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112с.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
7. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
8. 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.
9. Физическая культура. Программа для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы. – Минск, Нац. ин-т образования, 2008.