

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**, система разносторонних силовых упражнений, направлен- ных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Новизна дополнительной образовательной программы:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к сво- ему здоровью.

Актуальность дополнительной образовательной программы:

Проблема физического воспитания подрастающего поколения, глубокого понимания необхо- димости здорового образа жизни. Формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы:

* Анатомия человека (строение тела человека);
* Питание (белки, углеводы, жиры);
* История зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение;
* Показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций.

**Цель дополнительной образовательной программы -** пропаганда здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
* формирование навыков здорового образа жизни;
* способствовать достижению пропорциональной массы тела;
* способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
* откорректировать отстающие группы мышц.
* совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воз- действий на развитие основных биологических и психических процессов;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
* создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных осо- бенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях ук- репления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
* соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика 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 дополнительной образовательной программы:

* гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
* развитие гибкости, ловкости, выносливости;
* развитие массы, рельефа мышц;
* совершенствование координационных способностей.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 17 лет.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Режим занятий** – 3 часа в неделю.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны знать:

* правила пожарной безопасности;
* историю развития атлетизма в России;
* правила страховки и самостраховки;
* санитарно-гигиенические требования;
* гигиену, закаливание, режим дня, питание;
* роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
* краткие сведения о строении и функциях организма;
* об анатомическом строении человека;
* как формировать осанку с помощью отягощений;
* физиологию спортивной тренировки;
* основы методики силовой подготовки;
* методику планирования самостоятельных занятий;
* врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
* влияние различных факторов на проявление силы мышц;
* оборудование мест занятий и инвентарь.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

* умение составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
* умение выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формиро- вание осанки;
* умение технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики;
* повседневное систематическое наблюдение;
* участие в спортивных праздниках, конкурсах;
* участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРО- ГРАММЫ

**1ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (тема)** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ | 4 |  | 4 |
| 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера | 1 | 19 | 20 |
| 3 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 | 28 | 29 |
| 4 | Комплекс специальных упражнений | 1 | 35 | 36 |
| 5 | Комплекс упражнений с гирями | 1 | 11 | 12 |
| 6 | Позирование | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Подготовка к соревновательным упражнениям по сило-  вому троеборью | 1 | 1 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Участие в соревнованиях по силовому троеборью |  | 4 | 4 |
| **Общее количество часов в год** | | **10** | **98** | **108** |

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 1ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**1. Теоретическая подготовка**

* Требования техники безопасности на занятиях.
* Правила пожарной безопасности.
* Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
* Сведения о строении и функции организма.
* Необходимость разминки в занятиях спортом.
* Влияние физических упражнений на организм человека.
* Подведение итогов.
* Методика тренировки атлетов.
* Психологическая подготовка атлетов.
* Режим дня.
* Режим питания.

2. Практика

* 1. **Гимнастические упражнения прикладного характера:**
* на перекладине вис на согнутых руках;
* отжимания в упоре на параллельных брусьях;
* угол в упоре на параллельных брусьях;
* угол в висе на перекладине;
* подтягивание из виса на перекладине.
  1. Комплекс упражнений с гантелями:
* стоя 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 верти- кально, 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 пози- ции 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 ган- телями;
* 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;
* 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.

2.3 Комплекс специальных упражнений:

* лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
* стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
* стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
* жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
* стоя, штанга на плечах, приседание;
* сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
* стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
* сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
* сидя тяга вертикального блока за голову;
* лёжа на полу повороты туловища;
* в висе на перекладине подъём согнутых ног;
* сидя сгибание туловища до касания коленями груди;
* см. приложение № 1 (поурочное планирование).

2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**1. Теоретическая подготовка**

* Требования техники безопасности на занятиях.
* Правила пожарной безопасности.
* Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
* Сведения о строении и функции организма.
* Необходимость разминки в занятиях спортом.
* Влияние физических упражнений на организм человека.
* Подведение итогов.
* Методика тренировки атлетов.
* Психологическая подготовка атлетов.
* Режим дня.
* Режим питания.

2. Практика

**2.1. Гимнастические упражнения прикладного характера**

* на перекладине вис на согнутых руках;
* отжимания в упоре на параллельных брусьях;
* угол в упоре на параллельных брусьях;
* угол в висе на перекладине;
* подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)
* на перекладине вис на согнутых руках;
* отжимания в упоре на параллельных брусьях;
* угол в упоре на параллельных брусьях;
* угол в висе на перекладине;
* подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

2.2. Комплекс упражнений с гантелями:

* стоя 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 верти- кально, 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 пози- ции 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 ган- телями;
* 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;
* 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.

2.3. Комплекс специальных упражнений:

* 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 плечах, приседание;
* сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
* стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
* сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
* идя тяга вертикального блока за голову;
* лёжа на полу повороты туловища;
* в висе на перекладине подъём согнутых ног;
* сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

2.4. Комплекс упражнений с гирями:

* 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. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
* стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уров- ня 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;

2.5. Позирование

* двойной бицепс спереди
* широчайшие мышцы спины спереди
* грудные мышцы сбоку
* трицепс сбоку
* мышцы пресса и бедра спереди
* сзади Двойной Бицепс
* широчайшие сзади
* см. приложение № 2 (поурочное планирование 2-го года обучения).

3. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

* Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

4. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

* Выезд

3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**1. Теоретическая подготовка**

* Требования техники безопасности на занятиях.
* Правила пожарной безопасности.
* Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
* Сведения о строении и функции организма.
* Необходимость разминки в занятиях спортом.
* Влияние физических упражнений на организм человека.
* Подведение итогов.
* Методика тренировки атлетов.
* Психологическая подготовка атлетов.
* Режим дня.
* Режим питания.

2. Практика:

**2.1. Гимнастические упражнения прикладного характера:**

* на перекладине вис на согнутых руках;
* отжимания в упоре на параллельных брусьях;
* угол в упоре на параллельных брусьях;
* угол в висе на перекладине;
* подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

2.2. Комплекс упражнений с гантелями:

* стоя 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 верти- кально, 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 пози- ции 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 ган- телями;
* 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;
* 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.

2.3. Комплекс специальных упражнений:

* 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 плечах, приседание;
* сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
* стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
* сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
* сидя тяга вертикального блока за голову;
* лёжа на полу повороты туловища;
* в висе на перекладине подъём согнутых ног;
* сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

2.4 Комплекс упражнений с гирями:

* 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. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
* стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уров- ня 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.

2.5. Позирование:

* двойной бицепс спереди
* широчайшие мышцы спины спереди
* грудные мышцы сбоку
* трицепс сбоку
* мышцы пресса и бедра спереди
* сзади Двойной Бицепс
* широчайшие сзади
* см. приложение № 3 (поурочное планирование 3-го года обучения).

3. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

* Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

4. Участие в соревнованиях по силовому троеборью

* Выезд

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

* Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педа- гогом правильности выполнения упражнений.
* Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
* Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измере- ний, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Дидактический материал:

* Картотека упражнений по атлетической гимнастике.
* Плакаты освоения технических приёмов.
* Правила судейства в силовом троеборье.
* Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

Техническое оснащение занятий:

* Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который должен быть обеспечен тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, ги- рями.
* Журналы и справочники, а также фото.

Формы подведения итогов:

* повседневное систематическое наблюдение;
* участие в спортивных праздниках, конкурсах;
* участие в соревнованиях.
* умение составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики
* умение выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
* умение технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики

**Поурочное планирование - 1 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ за-**  **нятия** | **Тема занятия** |  |
| 1 | краткое сведение о физической культуре; упражнения на тренажерах |  |
| 2 | история атлетической гимнастики; упражнения на тренажерах |  |
| 3 | правила пожарной безопасности; упражнения на тренажерах |  |
| 4 | гигиена врачебный контроль и самоконтроль; упражнения на тренажерах |  |
| 5 | сведения о строении и функции организма; упражнения на тренажерах |  |
| 6 | необходимость разминки в занятиях спортом; упражнения на тренажерах |  |
| 7 | влияние физических упражнений на организм человека; упражнения на тренажерах |  |
| 8 | психологическая подготовка атлетов. |  |
| 9 | Гигиена врачебный контроль и самоконтроль |  |
| 10 | влияние физических упражнений на организм человека; упражнения на тренажерах |  |
| 11 | подведение итогов; упражнения на тренажерах |  |
| 12 | методика тренировки атлетов; упражнения на тренажерах |  |
| 13 | психологическая подготовка атлетов; упражнения на тренажерах |  |
| 14 | режим дня; упражнения на тренажерах |  |
| 15 | режим питания; упражнения на тренажерах |  |
| 16 | стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей; упражнения на  тренажерах |  |
| 17 | стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты); уп-  ражнения на тренажерах |  |
| 18 | стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дель-  ты); упражнения на тренажерах |  |
| 19 | стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть  дельты); упражнения на тренажерах. Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук; упражнения на тренажерах |  |
| 20 | стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксиро-  вано строго вверх; упражнения на тренажерах |  |
| 21 | лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вер-  тикально, двигается только предплечье; упражнения на тренажерах |  |
| 22 | стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно)  назад, двигается только предплечье; упражнения на тренажерах |  |
| 23 | стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, гимнастическая стенка);  упражнения на тренажерах |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24 | стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней  позиции на 1-2 сек.; упражнения на тренажерах |  |
| 25 | лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми ру-  ками назад - вверх; упражнения на тренажерах |  |
| 26 | лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с  гантелями; упражнения на тренажерах |  |
| 27 | лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; упражнения на трена-  жерах |  |
| 28 | лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); уп-  ражнения на тренажерах |  |
| 29 | из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены; уп-  ражнения на тренажерах |  |
| 30 | стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой; упражнения на тренажерах |  |
| 31 | стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; упражнения на тренажерах |  |
| 32 | стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; упражнения на тренажерах |  |
| 33 | стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки; упражнения на тренажерах |  |
| 34 | стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель,  подъём на носок. упражнения на тренажерах |  |
| 35 | лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; упражнения на тренажерах |  |
| 36 | стоя со штангой в руках наклоны вперёд; упражнения на тренажерах |  |
| 37 | стоя со штангой за головой наклоны вперёд; упражнения на тренажерах |  |
| 38 | лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом |  |
| 39 | стоя штанга на плечах, приседание; упражнения на тренажерах |  |
| 40 | сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; упражнения на тренажерах |  |
| 41 | стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; упражнения на тренажерах |  |
| 42 | сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; упраж-  нения на тренажерах |  |
| 43 | сидя тяга вертикального блока за голову; упражнения на тренажерах |  |
| 44 | лёжа на полу повороты туловища; упражнения на тренажерах |  |
| 45 | в висе на перекладине подъём согнутых ног; упражнения на тренажерах |  |
| 46 | сидя сгибание туловища до касания коленями груди. упражнения на тренажерах |  |
| 47 | лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); упражнения на тренажерах |  |
| 48 | стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-  назад. То же повторить левой рукой; упражнения на тренажерах |  |
| 49 | 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; упражне- ния на тренажерах |  |
| 50 | стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до  уровня подбородка; упражнения на тренажерах |  |
| 51 | стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири  вверх на прямые руки; упражнения на тренажерах |  |
| 52 | стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; уп-  ражнения на тренажерах |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 53 | широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками  гири; упражнения на тренажерах |  |
| 54 | стоя в наклоне, тяга гири к поясу; упражнения на тренажерах |  |
| 55 | широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; упражнения на тренажерах |  |
| 56 | стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно; упражнения на тренажерах |  |
| 57 | позирование двойной бицепс спереди упражнения на тренажерах |  |
| 58 | позирование широчайшие мышцы спины спереди; упражнения на тренажерах |  |
| 59 | позирование грудные мышцы сбоку; упражнения на тренажерах |  |
| 60 | позирование трицепс сбоку; упражнения на тренажерах |  |
| 61 | позирование мышцы пресса и бедра спереди; упражнения на тренажерах |  |
| 62 | стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки; упражнения на тренажерах |  |
| 63 | стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; упражнения на тренажерах |  |
| 64 | сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; упраж-  нения на тренажерах |  |
| 65 | сидя тяга вертикального блока за голову; упражнения на тренажерах |  |
| 66 | лёжа на полу повороты туловища; упражнения на тренажерах |  |
| 67 | в висе на перекладине подъём согнутых ног; упражнения на тренажерах |  |
| 68 | сидя сгибание туловища до касания коленями груди. упражнения на тренажерах |  |
| 69 | лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); упражнения на тренажерах |  |
| 70 | стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-  назад. То же повторить левой рукой; упражнения на тренажерах |  |
| 71 | стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до  уровня подбородка; упражнения на тренажерах |  |
| 72 | Итоговое занятие |  |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

* Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
* Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
* Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991.
* Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
* Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
* Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
* Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
* Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
* Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
* Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.
* «Мир силы» № 4 2009 г.
* «Сила и Красота» №4; №5 1995 г.
* «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
* «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г.
* «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
* «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
* «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
* «Сила и Красота» №4, №5, №6 2001 г.
* «Сила и Красота» №3, №5 2002 г.
* «Сила и Красота» №2, №4 2003 г.
* «Сила и Красота» №1, №2, №3 2004 г.
* «Сила и Красота» №2, №3, №5 2005 г.
* «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
* «Сила и Красота» №1, №2; №3 2007 г.