**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД -

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Атлетическая гимнастика»**

(для обучающихся от 13 до 18 лет,

срок реализации программы 2 года)

Автор-составитель программы:

Мельников С.А.

педагог-организатор

МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно-тематический план 1 года обучения 10
3. Учебно-тематический план 2 года обучения 13
4. Содержание программы 15
5. Методическое обеспечение программы 18
6. Список литературы 19

Приложение 23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт в наше время является одним из важнейших факторов, положительно влияющих на здоровье и иммунитет нации. Занятия спортом улучшают работу сердца, легких и других органов человека, повышают настроение, жизненный тонус. Спорт помогает людям раскрыть свои возможности, победить различные болезни, вредные привычки, спорт дисциплинирует человека, вырабатывает силу воли, чувство соперничества и товарищества.

Атлетическая тренировка - один из лучших способов приобрести хорошую физическую форму, и чем больше людей поймут это и прибегнут к ее помощи, тем лучше. Хорошая физическая форма - это необходимое условие для полноценной жизни, это жизненная потребность, которая перевешивает любые ведомственные соображения.

Основным мотивом занятий атлетизмом является любовь к спорту, без которой теряется дух товарищества между атлетами, и они тренируются и соревнуются, не получая удовлетворения.

Научность и практичность. Собственный опыт и опыт коллег, программа «Совершенное тело» (тренировки, упражнения, путь к успеху) доктора Питер В.Р., рассмотрев тренировочные программы, программа подготовки к соревнованиям, тренинги, была разработана образовательная программа «Легкая атлетика».

По запросу жителей микрорайона «Железнодорожный» были созданы условия для тренировочного процесса по атлетической гимнастике в детско-подростковом клубе «Юность», где стала реализовываться программа «Атлетическая гимнастика» .

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рекомендована для педагогов образовательных и дополнительных учреждений.

**Актуальность.** Атлетическая гимнастика вызывает все больший интерес у молодёжи т.к. позволяет максимально компенсировать "двигательный голод", снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться с многими болезнями и дефектами физического развития человека. Поэтому, атлетическая гимнастика способствует решению многих

проблем молодежи на сегодняшний день.

**Новизна** состоит в том, что занятия атлетической гимнастикой и психолого-педагогические условия будут эффективно формировать культуру ЗОЖ личности подростков.

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни среди подростков и молодежи через учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике

Задачи:

Образовательные:

* обучить занимающихся безопасному поведению на занятиях и подстраховке товарища во время выполнения упражнений;
* обучить занимающихся правильному подбору веса отягощений;
* обучить занимающихся правильному планированию и распределению времени тренировок.

Развивающие:

* развить мотивацию к занятиям атлетической гимнастикой;
* развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности

и психических, физических качеств: воли и целеустремлённости, достижение поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроты реакции.

Воспитательные:

* формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности, через устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Основной идеей программы является правильная организация тренировки (как тренироваться, какие упражнения выполнять, сколько повторений и подходов), питание, стремление овладевать новыми знаниями, техническое совершенство, использование тренировочных методик, соревновательная тактика.

Программа.

Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства – участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации – высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в которой также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно – воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная программа «Развитие образования 2013-2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Таким образом, основной акцент в обучении – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Методика.

Комплексность программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). К средствам обучения и тренировки относят использование комплексной системы упражнений.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход к ребёнку, через программный материал для практических занятий, который характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Формы проведения занятий различны:**  групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, индивидуальная работа, психологическая подготовка.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыками страховки и самостраховки

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:

-принцип индивидуализации – предполагающий учет личных возможностей и способностей занимающегося;

-принцип доступности – заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития.

-принцип последовательности – принцип, согласно которому занимающиеся готовы изменить свои установки, мнения, оценки и поступки ради того, чтобы они согласовывались между собой.

-принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

-принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

- принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков - одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

- принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

Атлетическая гимнастика — система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Позволяет направленно управлять своим телосложением, благодаря упражнениям с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

**Контингент:** 13-18 лет.

**Реализация программы:** 2 года.

**Объем часов:** 360 час.

**Отслеживание результативности.**

1.Каждый обучающийся должен вести дневник самоконтроля, где записывает определенное количество подходов и повторений выполненных им на предыдущем занятии. Где так же записывает свои антропометрические данные каждый месяц, видя тем самым свой прогресс и недоработки, над которыми нужно работать.

2. Аттестация обучающихся

-промежуточная

**В конце 1 года обучения.**

**будут знать:**

* технику безопасности выполнения упражнений;
* последовательность выполнения упражнений;
* правильность выполнения упражнений.

**будут уметь:**

* регламентировать нагрузки во время выполнения упражнений и время отдыха между подходами.

В конце 2 года обучения:

**будут знать:**

* личный режим и график тренировок;
* контроль питания и отдыха, восстановление после тренировок.

**будут уметь:**

* работать в группе;
* переходить на более сложные программы.

Ожидаемый результат:

* Снижение уровня заболеваемости и пристрастия к вредным привычкам, особенно детей и молодежи;
* Улучшение физической подготовленности юношей призывного и допризывного возраста;
* Приобщение к ЗОЖ, через здоровье сберегающие технологии;

Участие подростков в спортивных состязаниях города в силовых видах спорта

**Учебно-тематический план**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | | **Теория** | **Практика** | | **Кол-во часов** |
| 1 | Раздел 1. Введение | | | 9 | 9 | | 18 |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время нахождения в клубе, по пожарной безопасности и электробезопасности. | | | 1 | 1 | | 2 |
| 1.2 | Теоретическое введение, содержание занятий. | | | 1 | 1 | | 2 |
| 1.3 | Разогревающая гимнастика. Разминочные упражнения. | | | 2 | 2 | | 4 |
| 1.4 | Освоение техники выполнения упражнений. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 1.5 | Теория и практика выполнения основных базовых упражнений. | | | 2 | 2 | | 4 |
| 1.6 | Режим и питание - основы построения качественной мускулатуры. | | | 2 | - | | 2 |
| 2 | Раздел 2. Основная структура занятия. | | | 15,30 | 46,30 | | 62 |
| 2.1 | Разминочные упражнения. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 2.2 | Показательная тренировка. Закрепление выполнения техники упражнения. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 2.3 | Упражнение на широчайшую мышцу спины. Подтягивание на турнике. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 2.4 | Упражнение на большую грудную мышцу. Жим штанги и разводка гантелей лежа на горизонтальной скамье. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 2.5 | Упражнение на дельтовидную мышцу. Жим штанги с груди стоя. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 2.6 | Упражнение на трехглавую мышцу плеча. Отжимание на брусьях узким хватом и жим штанги узким хватом лежа. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.7 | Упражнение на двуглавую мышцу плеча. Подъем штанги на бицепс стоя. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.8 | Упражнение на квадрицепс и бицепс бедра. Жим ногами на специальном тренажере. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.9 | Упражнение на лучезапястную мышцу. Скручивание кистей со штангой. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.10 | Упражнение на расширение грудной клетки, диафрагмы и межреберных мышц. Пуловер с гантелью | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.11 | Упражнение на косые мышцы живота. Наклоны в сторону с отягощениями. | | | 1 | 3 | | 4 |  |
| 2.12 | Упражнение на прямые мышцы живота. Подъем ног в висе на перекладине. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 2.13 | Выполнение восстанавливающих упражнений | | | 1 | 3 | | 4 |
| 3 | Раздел 3. Наращивание интенсивности тренировок | | | 12 | 36 | | 48 |
| 3.1 | Упражнение на большую грудную мышцу. Жим штанги, лежа на горизонтальной и наклонной скамье. Сведение блоков на тренажере стоя. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |  |
| 3.2 | Упражнение на широчайшую мышцу спины. Подтягивание на перекладине и тяга блока на специальном тренажере. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 3.3 | Упражнение на дельтовидную мышцу. Жим штанги с груди стоя. Тяга штанги узким хватом к подборку. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 3.4 | Упражнение на трехглавую мышцу плеча. Отжимание на брусьях узким хватом. Французский жим штанги лежа | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 3.5 | Упражнение на двуглавую мышцу плеча. Подъем штанги на бицепс стоя. Подъем гантелей сидя на наклонной скамье. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 3.6 | Упражнение на квадрицепс и бицепс бедра. Жим ногами на специальном тренажере. Сгибание и разгибание ног на специальном тренажере. | | | 1,30 | 4,30 | | 6 |
| 3.7 | Упражнение на лучезапястную мышцу. Скручивание кистей со штангой и с гантелями. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 3.8 | Упражнения на косые мышцы живота. Наклоны в стороны с отягощениями. Круговые движения в стороны с грифом от штанги на плечах. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 3.9 | Упражнение на прямые мышцы живота. Подъем ног в висе на перекладине. Поднятие корпуса из положения лежа. | | | 1 | 3 | | 4 |
| 4 | Раздел 4. Подведение итогов и планирование на будущее. | | | 7 | 9 | | 16 |
| 4.1 | Обновление тренировочных программ | | | 2 | - | | 2 |
| 4.2 | Работа с отстающими группами мышц | | | 1 | 3 | | 4 |
| 4.3 | Проведение первых внутриклубных соревнований | | | - | 2 | | 2 |
| 4.4 | Составление индивидуальных тренировочных программ | | | 4 | - | | 4 |
| 4.5 | Закрепление достигнутых результатов | | | - | 4 | | 4 |
|  |  | | | 43,5 | 100,5 | | 144 |
| **Учебно-тематический план**  **второй год обучения** | | | | | | |
| **№** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | | | **Кол-во часов** | |
| 1. | Раздел 1. Введение | 9 | 9 | | | 18 | |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и электробезопасности | 1 | 1 | | | 2 | |
| 1.2 | Дисциплина во время занятий | 2 | - | | | 2 | |
| 1.3 | Разогревающая гимнастика. Разминочные упражнения | 2 | 2 | | | 4 | |
| 1.4 | Повторение освоенной техники выполнения упражнений | 2 | 4 | | | 6 | |
| 1.5 | Повторение теории и практики комплексов упражнений | 2 | 2 | | | 4 | |
| 2 | Раздел 2. Основная структура занятия | 20 | 60 | | | 80 | |
| 2.1 | Упражнения без отягощений, с собственным весом | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.2 | Разминочные упражнения | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.3 | Проработка отдельной группы мышц «Грудь» | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.4 | Проработка отдельной группы мышц «Спина» | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.5 | Проработка отдельной группы мышц «Ноги» | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.6 | Проработка отдельной группы мышц «Плечи» | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.7 | Проработка отдельной группы мышц «Бицепс, трицепс» | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.8 | Проработка отстающих групп мышц | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.9 | Упражнения на развитие силовой выносливости | 2 | 6 | | | 8 | |
| 2.10 | Упражнения на рельеф и качественную проработку мускулатуры | 2 | 6 | | | 8 | |
| 3 | Раздел 3. Наращивание интенсивности тренировок | 20 | 76 | | | 96 | |
| 3.1 | Упражнения на мышцы груди, трицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.2 | Упражнения на мышцы спины, бицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.3 | Упражнения на мышцы плеч и ног | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.4 | Упражнения на мышцы груди, спины, плеч | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.5 | Упражнения на мышцы ног, бицепса и трицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.6 | Упражнения на мышцы груди, бицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.7 | Упражнения на мышцы спины, трицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.8 | Упражнения на мышцы плеч, бицепса и трицепса | 2 | 8 | | | 10 | |
| 3.9 | Проработка костных мышц живота | 2 | 6 | | | 8 | |
| 3.10 | Проработка прямых мышц живота | 2 | 6 | | | 8 | |
| 4 | Раздел 4. Подведение итогов и планирование на будущее | 9 | 13 | | | 22 | |
| 4.1 | Обновление тренировочных программ | 4 | - | | | 4 | |
| 4.2 | Работа с отстающими группами мышц | - | 6 | | | 6 | |
| 4.3 | Соревнование тренирующихся в силовом троеборье | - | 4 | | | 4 | |
| 4.4 | Закрепление достигнутых результатов | 1 | 3 | | | 4 | |
| 4.5 | Разработка тренировочных программ на перспективу | 4 | - | | | 4 | |
|  |  | 58 | 158 | | | 216 | |

**Содержание программы**

Вводное занятие. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Техника безопасности занимающегося в спортивной секции по легкой атлетике.

1. К занятиям в секцию допускаются: мальчики и девочки в возрасте от 10 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы ОФП легкой атлетики, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей, выполняющие внутренний устав данного учреждения на базе которого проводятся занятия.
2. Занимающиеся в секции должны соблюдать следующие нормы поведения:

* приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начало занятий в секции, со сменной обувью;
* вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции;
* не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний;
* в случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции;
* занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.

1. **При проведении занятий:**

* занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
* занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога:
* занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога;
* без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зал:
* занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм;
* занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу;
* при отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка.

1. При возникновении чрезвычайной ситуации

* занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;
* при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

1. По окончанию занятий:

* занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.

1. Занимающийся будет отчислен из группы в случаи не соблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведения в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

**Спортивная дисциплина**

К спортивной дисциплине относится воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

1. Подготовку спортсмена и группы следует начинать с отработки дисциплины. Отработке дисциплины способствует соблюдение правил поведения занимающегося.
2. Перед тренировкой следует переодеться в форму. Необходимо следить, чтобы все элементы формы хорошо и удобно сидели на теле, иначе они будут мешать и отвлекать занимающегося во время тренировки. Важное требование по форме - ЧИСТОТА и ОПРЯТНОСТЬ. Всё лишнее с себя следует снять (часы, цепочки, кольца и т.д.)
3. Поведение на занятиях. Необходимо контролировать своё поведение, как в зале, так и за его пределами. Любые отношения должны основываться на УВАЖЕНИИ. Следует воздерживаться от поступков, порочащих честь Спортивного отделения и самого занимающегося.

**Методическое обеспечение программы**

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие методы работы:

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний обучающихся путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у обучающихся формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания обучающихся на деталях.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия.

**Технические средства**: тренажеры, штанги, гири, гантели.

**Условия: раздевалка**, спортивный зал.

Список литературы

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>

11.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie

12.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

(приказ Минспорта России 24.042012г. № 220)

**Основная литература**

1.Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора .-М.: Терра-спорт, 2012.-240 с.

2.Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2013.- 131с.

3.Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012. – 137с

4.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.-М., 2012.- 79 с.

5.Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. **–** Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 2013.-220 с.

6.Филин В.П., Фомин Н.А. **–** Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 2012.-255 с.

**Дополнительная литература**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Вилевский, К. Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 1985. – 287с.

2.  Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров,я. 1984.-144с.

    3.   Железняк, Ю.Д.Теория и методика обучения предмету «Физическая куль­тура»:

учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М.

Минбулатов. — М.: издательский центр «Академия», 2004. – 272с.

1. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания. учеб. пособие для учащихся
2. Школьных пед. училищ / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1972. – 320с.

6. Легкая атлетика: учебн. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.  - М.: ФиС, 2000. -  671 с.

7. Лукьяненко, В.П. Физическая культура :  основы знаний : учебное пособие / В.П.

Лукьяненко. - Ставрополь :  Изд-во  СГУ. – 2001. – 224 с.

1. Лях, В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. образоват.

учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2006. – 207 с.

9. Матвеев, А.П. физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. -63с.

10.Чешихина, В.В., Кулаков, В.Н., Филимонова, С.Н. Физическая культура и

здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие. – М.: Изд-во

МГСУ «Союз», 2000. – 250с.

11.Физическая культура. Программа для общеобразовательных учреждений. 1-11

кл. / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2006. -94, [2]с.

**Интернет-ресурсы**

* <http://stranamasterov.ru/taxonomy/term/722>
* blog/19-dekupazh-eto.html
* [dcpg.ru](http://dcpg.ru/#_blank)› [Мастер-классы](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=сайт%20декупажа&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7yzC-cy8qJC97rqrEOY1rnnW-W0nLa_8G_3Iw943brru7ibLjHMaLG9RAqeNgN663TsfGzlTNNwDuFVbCajogGxPSscB2ELU0ULjiLWwkIEd-0wVqOryaVQnhlXroZxfYHRCy2QQK-yY_dN3Dg6KtlduRLhDFnAxzZ4Muww6mADhhHEQYHBXz1N_66B_75fax8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxamVQVmh0bm5NYjBnWHJaLUxMbWFoUl9LQ0NxdjZWSml3NHhiSndjb194cnlMMEhfR0NtOVd2QVk4TGRCZ0pkYXpjQmp6RXc2bWRnQm5ublZvZGt5alk&b64e=2&sign=83d88f8451b246b9b0fa7dc8b731f214&keyno=0&l10n=ru&mc=0#_blank)
* [prodecoupage.com](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=сайт%20декупажа&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7wt19SiAlQ79qNpplvk7L__NCU3TpK2ANv3iikpyqLs0U36WvT1x2fAjyHRQoJwNN6KP9OvERK8Bj3sdOw-RLYtbJy516w8H9PgdmjBnKmWFxO_yRTUQ1zuQvEyMMNG307Kdkyf5TXu7ZmTDmr7z7wVUxzz0Pv5fsRVaYEAhY9_-w-fybANop6wIi9R2ZiAeQI&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxamtrTjcxWl9jU1RkYlZNWlV2cV9Hb0d6SkZsQzU5ak8xTmRuR1dIRy1ra0xlRG01TjcyMHIwNlBXQ3JsWFk5UndfVGFnNU5ZYUROc0RxMkQwcjVfOEk&b64e=2&sign=b90adcde2143e341dcee455251390c61&keyno=0&l10n=ru&mc=0#_blank)
* [masterya2010.ru](http://masterya2010.ru/#_blank)›[master-klassy/dekupazh/](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=сайт%20декупажа&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7w9ELk3kAN9eWspSXlJBXO0x3y6gtk3nbVGig8Pa2slHj7t7N7QxAQcxuQtNqiiucB4t9t7soOuQbDjrKG1jsHz5rtH0vvABnmK26siaNtLxUS-1k3AUbbqzcpGpkTez0E3oRSFG-F1rqWwV0v4eCQIE6F7Fv24bQi3zxPWN-BkOgwiTNf7nu2HSuXugnCtaC8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdVo4YUQwTWRwa0c1X3VMdDFSSFRzUGxKSlFYbUlQU2Q5Ui1xYk5Pa0xpS0F2YVdaaEgxWFoxdS1UdzBseVdMSF9KbDRoRUsyVUF3ek5TYkxRbkhCbWFNaTJtaVUyeXZEWTBhVl9XcDRmbzJVWWZzTXNERUVGcw&b64e=2&sign=708f0dcdabf26d8d4b3bf2c27bf7044f&keyno=0&l10n=ru&mc=0#_blank)
* <http://www.ddecor21.ru/>
* <http://s30893898787.mirtesen.ru/>
* <http://dekupaj.ru/>
* [http://stranamasterov.ru](http://stranamasterov.ru/)

Приложение 1

Тренировочный план занятий

Разминка

Наклоны в стороны

Упражнение предназначено ля растягивания косых мышц живота и боковых мышц туловища.

Выполнение: встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднимите правую руку над головой и медленно наклоняйтесь влево, левая рука пусть скользит вдоль бедра. Наклонитесь как можно дальше и оставайтесь в этом положении примерно 30 секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните аналогичный наклон в другую сторону.

Наклоны вперед

Упражнение предназначено для растягивания подколенного сухожилия и нижней части спины.

Выполнение: встаньте прямо, ноги вместе. Нагнитесь вперед и обхватите ноги сзади как можно ниже, взявшись за бедра, голени или лодыжки. Чтобы до предела растянуть нижнюю часть спины и подколенные сухожилия, осторожно потяните стопу руками, стараясь достать ноги головой. Оставайтесь в этом положении 30-60 секунд, затем расслабьтесь.

Растягивание подколенного сухожилия

Выполнение: положите ступню или лодыжку на опору на уровне пояса. Не сгибая другую ногу, наклонитесь вперед вдоль вытянутой ноги и обхватите ее как можно дальше - за колено, голень, лодыжку или ступню. Осторожно потяните ее на себя, растянув подколенные сухожилия до предела.

Оставайтесь в таком положении примерно 30 секунд, расслабьтесь, затем повторите упражнение с другой ногой.

Выпады

Упражнение предназначено для растягивания внутренней части бедра и подколенного сухожилия.

Выполнение: из положения стоя сделайте шаг вперед любой ногой. Затем согните ее и опуститесь вниз так, чтобы колено оказавшейся сзади ноги коснулось пола. Упритесь руками в пол по обе стороны от ноги, выдвинутой вперед, и наклонитесь вперед, максимально растягивая внутреннюю часть бедра. Из этого положения выпрямите стоящую впереди ногу в колене, растягивая подколенные сухожилия. Снова согните выдвинутую вперед ногу и опуститесь к полу. Повторите это движение, сначала выпрямляя ногу, потом наклоняясь к полу. Вновь встаньте прямо и выполните все упражнение для другой ноги.

Наклоны вперед из положения сидя с разведенными в стороны ногами

Упражнение предназначено для растягивания подколенных сухожилий и нижней части спины.

Выполнение: сядьте на пол, выпрямите ноги и расставьте их как можно шире. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола как можно дальше от себя. Останьтесь в этом положении на несколько секунд, затем «шажками» переместите руки к ноге и возьмитесь за нее как можно дальше - за колено, голень, лодыжку или ступню. Осторожно потяните ногу на себя, до предела растягивая подколенные сухожилия и нижнюю часть спины. Останьтесь в этом положении примерно на 30 секунд, затем переместите руки в сторону другой ногии повторите упражнение в другую сторону.

Растягивание внутренней поверхности бедра

Выполнение: сядьте на пол и согните ноги перед собой так, чтобы их подошвы соприкасались. Возьмитесь за ступни и притяните их как можно ближе к паху. Расслабьте ноги и опустите колени к полу, растягивая внутреннюю поверхность бедер. Для более полного растягивания надавите на колени локтями. Удерживайте это положение 30-60 секунд, потом расслабьтесь.

Растягивание квадрицепсов

Упражнение предназначено для растягивания передней поверхности бедер.

**Выполнение**: встаньте на колени. Раздвиньте ступни так, чтобы можно сесть между ними. Упритесь руками в пол позади себя и отклонитесь как можно дальше назад, ощущая напряжение в квадрицепсах. (Менее гибкие смогут отклониться назад лишь немного; очень гибкие смогут лечь на пол.) Останьтесь в этом положении на 30-60 секунд, затем расслабьтесь.

Растягивание «барьериста»

Упражнение предназначено для растягивания подколенных сухожилий и внутренней поверхности бедер.

Выполнение: сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, а другую, отведите назад. Наклонитесь вперед к вытянутой ноге нее как можно дальше - за колено, голень, лодыжку или ступню. Слегка потяните ее на себя руками для максимального растягивания и удерживайте это положение 30 секунд. Смените положение ног и повторите упражнение.

Повороты позвоночника

Упражнение предназначено для увеличения амплитуды вращения туловища.

Выполнение: сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и повернитесь вправо так, чтобы положить локоть левой руки на внешнюю сторону поднятого колена. Правой рукой упритесь в пол позади себя и продолжайте поворачиваться вправо как можно дальше. Повернувшись до дела, удерживайте это положение 30 секунд. Опустите правое колено, поднимите левое и повторите упражнение в другую сторону.

Растягивание в висе

Упражнение предназначено для растягивания позвоночника и верхней части туловища.

Выполнение: повисните, взявшись руками за перекладину. Повисите не нее 30 секунд, чтобы позвоночник и верхняя часть туловища успели слабиться и растянуться. Если у вас есть гравитационные ботинки или какое- то другое подходящее оборудование, попробуйте повисеть вниз головой - это растягивает ещё больше.

Приложение2

Программа упражнений первой ступени

(основная тренировочная программа для начинающих)

Первые два-три месяца идёт адаптация организма к нагрузкам. Начинать заниматься надо с небольшим весом, постепенно увеличивая подходы и нагрузки. Затем можно приступать к программе тренировок.

Понедельник:

Грудь, спина, пресс

Среда:

Плечи, бицепс, трицепс.

Пятница:

Грудь, ноги, пресс

Понедельник:

Грудь

* жим штанги на горизонтальной скамье
* разводка гантелей на горизонтальной скамье
* жим руками на кроссовере

Спина

* подтягивание на перекладине (каждый раз выполняйте столько повторений, сколько сможете, пока общее их число не достигнет 50).
* тяга штанги к поясу в наклоне.
* силовой тренинг: становая тяга - 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа»

Среда:

Плечи

* подъём штанги на грудь и жим над головой.
* подъём штанги сидя из-за головы
* подъём рук с гантелями через стороны
* силовой тренинг: тяга тяжёлой штанги к подбородку в положении стоя. Бицепс:
* сгибание рук со штангой в положении стоя
* сгибание рук с гантелями в положении сидя попеременно
* сгибание рук с гантелями в положении сидя вместе
* изолированный бицепс на скамье «Скотта»

Трицепс:

* жим штанги узким хватом лёжа на горизонтальной скамье
* выпрямление рук в локтях в положении стоя - жим гантелей назад в Г- образной стойке

Пятница:

Грудь:

* жим штанги лёжа на наклонной скамье
* разводка гантелей на наклонной скамье
* отжимание на брусьях

Ноги:

* приседания
* выпады
* сгибание ног в коленях лёжа на животе
* подъём ног на носках в положении стоя

Пресс выполняется в конце комплекса упражнений, чередуется нижний и верхний пресс

Программа упражнений второй ступени

(основная тренировочная программа для занимающихся больше 9 месяцев)

Понедельник:

Грудь, трицепс

Среда:

Спина, бицепс

Пятница:

Плечи, ноги

Понедельник

Грудь:

* жим штанги на горизонтальной скамье
* жим штанги на наклонной скамье
* разводка гантелей на горизонтальной или наклонной скамье
* «пуловеры»

Трицепс:

* жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье
* выпрямление рук в локтях со штангой в положении стоя
* жим руками вниз на специальном тренажёре

Среда

Спина:

* подтягивание на перекладине (каждый раз выполняйте столько повторений, сколько сможете, пока общее их число не достигнет 50).
* тяга штанги к поясу в наклоне.
* силовой тренинг: становая тяга - 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа»

Бицепс:

* сгибание рук со штангой в положении стоя
* сгибание рук с гантелями в положении сидя попеременно и вместе
* сгибание руки с гантелей от ноги
* изолированный бицепс на скамье «Скотта»

Пятница

Плечи:

* подъём штанги на грудь и жим над головой
* подъём штанги сидя из-за головы с упором спины на скамье
* подъём рук с гантелями через стороны стоя
* подъём рук с гантелями через стороны сидя под углом
* трапеция

Ноги:

* приседания
* выпады
* сгибание ног в коленях лёжа на животе
* подъём ног на носках в положении стоя

Пресс выполняется в конце комплекса упражнений, чередуется нижний и верхний пресс