





Федеральная служба исполнения наказания Российской Федерации
ФКОУ «Средняя общеобразовательная школа
Управления Федеральной службы исполнения наказания
по Еврейской автономной области»

РАССМОТРЕНА
руководитель ШМО
 И.В. Федерко
протокол № 1 25.08.23

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УМР
 И.В. Федерко
от 25.08.23

УТВЕРЖДЕНА
директор ФКОУ СОШ УФСИН
России по Еврейской
автономной области
 Н.Ю. Коргина
пр. № 55-од от 25.08.23



**Рабочая программа
внеурочного курса
«Атлетическая гимнастика»
8-11 классы**

Биробиджан, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Атлетическая гимнастика» для учеников 8-11 классов составлена с учётом интересов учащихся ФКОУ СОШ УФСИН России по ЕАО на основании следующих документов:

- основной общеобразовательной программы основного общего образования ФКОУ СОШ УФСИН России по Еврейской автономной области;
- основной общеобразовательной программы среднего общего образования ФКОУ СОШ УФСИН России по Еврейской автономной области;
- Письма департамента образования «Об организации образовательной деятельности в 2023/2024 учебном году» от 16.06.2023 № 3308/23.

Программа рассчитана на 3,5 часа в неделю, 119 часов в год.

Атлетическая гимнастика является средством для достижения гармоничного сочетания физических и моральных сил, одним из условий успешной дальнейшей ресоциализации воспитанников колонии.

Систематические занятия развивают силу и ловкость, развивают волевые качества личности. Физические тренировки, укрепляющие мышцы, важны для производственной деятельности: физически тренированному и выносливому человеку легче работать на производстве, выполнять физическую работу.

Важную роль играет сегодня внешний вид юношей, их приверженность к ведению здоровому образу жизни. Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело - это важно для человека. Такой человек больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся. На мужчину с сильным тренированным телом приятно смотреть, ему хочется подражать, он - словно живая реклама физкультуре и спорту.

Цель курса «Атлетическая гимнастика» - гармоничное физическое и духовное развитие учащихся, находящихся в условиях временной изоляции.

Одним из основных показателей, характеризующих физическую подготовку, является сила, а у юношей в 15 - 18 лет происходит активный период развития мышечной массы, то занятия атлетической гимнастикой в значительной мере способствуют развитию силы. Развитие юношей в процессе занятия атлетической гимнастикой не только по физическому направлению, но развиваются и моральные качества, укрепляется дисциплина.

В основу курса положена методика развития мышц Величко Е. (см. Список литературы).

Тренировочные комплексы

Цель **первого вводного комплекса** – помочь учащимся, занимающимся атлетизмом, втянуться в работу, приобрести привычку тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко можно сделать самим.

Начинать выполнение нужно с одного подхода. Это значит, что, закончив одно упражнение, необходимо переходить к другому. Через неделю занятий, если не появятся никаких неприятных ощущений, можно перейти на два подхода, то есть, проделав упражнение, отдохнуть 1-2 минуты и выполнить его вновь. Еще через неделю можно делать три подхода.

Итак, проветрив помещение и надев костюм, мы начинаем **разминку**.

В нее входят:

- ходьба с высоким подниманием колен (3 минуты),
- несколько упражнений для всех суставов: наклоны, вращение головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед, в стороны, назад,

Приятное ощущение тепла во всем теле - сигнал того, что организм к работе готов.

Закончив **разминку**, переходим к упражнениям **вводного комплекса**.

Первые три упражнения вводного комплекса – для талии и брюшного пресса.

Они усилят кровообращение и дополнительно подготовят организм к работе.

1. Поднимание и опускание туловища.

Поднимая туловище, согнуться к коленям, опуская, коснуться спиной пола. I подход, 12 повторений (I x 12)

2. Лежа на спине, руками, вытянутыми за голову, взяться за края мата. Поднимание и опускание прямых ног. I подход, 12 повторений (I x 12).

3. Стоя. Положить на плечи гимнастическую палку, закинуть на нее руки. Теперь наклоняться вперед так, чтобы туловище с ногами составляло прямой угол.

Вращение корпуса. Правым концом палки доставать левую ногу, а левым - правую (I x 25).

4. Подтягивание на перекладине. В трех подходах подтянуться столько раз, сколько сможет учащийся. *Это упражнение для развития плечевого пояса и спины.*

5. Отжимание от пола. Руки поставить на пол чуть шире плеч (3 x 8). *Это упражнение для развития грудных мышц.*

6. Упор на двух руках на брусьях. Сгибая руки, опускайтесь между жердями. Вернуться в исходное положение (3 x 6). *Это упражнение развивает трицепс.*

7. Взяться руками за спинку стула. Поднимание стула на прямых руках вперед - вверх. *Это упражнение для дельтовидных мышц плеч.* (3x8)

8. Лежа на спине между двух стульев, повернутых спинками друг к другу. На спинках – гимнастическая палка. Подтягивание, как и в упражнении № 4, но обратным хватом, то есть руки повернуты ладонями к себе. *Это упражнение для бицепсов и широчайших мышц спины.*

В трёх подходах подтягиваться столько, сколько смогут учащиеся.

9. Сидя на полу спиной к стулу, ладонями опереться о сидение. Разгибать руки. *Это упражнение для трицепсов* (3x8).

10. Лежа животом на стуле или скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Поднимать туловище. *Это упражнение для мышц спины* (3 x 6).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Глубоко присесть, а затем выпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на носки, снова присесть. *Это упражнение для мышц ног* (2 x 10).

12. Стоя, под носки положить брусок высотой 3-5 см, руками взяться за подоконник или спинку стула. Поднимание на носки, задерживаясь в верхнем положении 2с. (2 x 12). *Это упражнение укрепляет голень.*

Закончить тренировку легким бегом (10 – 15 минут). Упражнение выполнять плавно и равномерно, не торопясь. Первые тренировки не должны занимать более 25 - 30 минут

Позанимавшись четыре недели без отягощений и достаточно окрепнув, ребята переходят ко **второму комплексу**, повышающему нагрузку. Помогут в этом гантели и

резиновые бинты.

Предлагаемые ниже упражнения могут на первый взгляд показаться простыми, на самом деле они дают приличную нагрузку практически на все группы мышц. Занятия по этому комплексу проводят в течение двух месяцев. И только после этого следует переходить к более сложным комплексам. Гантели и эспандеры подбираются таким образом, чтобы указанное количество повторений давалось с напряжением. Между подходами отдых до одной минуты, между упражнениями до двух минут. Во время тренировки дышать учащимся необходимо свободно и ритмично.

Перед занятиями сделать разминку.

(Описание упражнений дано в приложении, рисунок № 2)

1. Отжимание от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул или скамейку (3 x 10).
2. Подтягивание на перекладине (3 x 8, 10).
3. Отжимание от брусьев (3 x 8).
4. Попеременные жимы гантелей от плеча стоя (3 x 10).
5. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя (3 x 10).
6. Сидя на скамейке, руку с гантелью выпрямить над головой. Сгибание и разгибание руки, прижимая локоть к голове (3 x 10).
7. Встать на бинт, перекинуть его через плечи, концы в руках прижаты к груди. Приседания (3 x 10).
8. Сгибание рук в запястьях с гантелями, предплечья на бедрах (3 x 10)
9. Сгибание рук в запястьях с обратным хватом, предплечья на бедрах (3 x 10).
10. Лежа на полу, ноги закреплены, слегка согнуты в коленях, руки за головой. Поднимание туловища до касания коленей грудью (3 x 10).
11. Лежа на полу, руки за головой. Поднимание прямых ног (3 x 10).

В тренировке должно выполняться уже по 4 подхода, по 8 - 10 повторений [12, с.21]. Вообще число повторений во многом зависит от типа телосложения и нервной системы занимающихся. Поэтому мы старались экспериментировать, наблюдать и вносить необходимые изменения для каждого индивидуально. На протяжении нашей работы мы убедились в том, что составленный нами комплекс благоприятно сказывается на здоровье и развитии ребят. Мы составили его, учитывая советы Джона Вейдера специалиста в области бодибилдинга и не менее известного культуриста Арнольда Шварценеггера. Последовательность упражнений в комплексе следующая:

Обычно прорабатываются мышцы сверху вниз: *грудь, спина, плечи, ноги*. Очень важно распределять паузы между подходами. Обычно их продолжительность 2-2,5 минуты [7,с.16].

Упражнения **третьего комплекса** (рис. № 3 дан в приложении).

Грудь:

1. Лежа на горизонтальной скамейке со штангой. Хват широкий (4 x 8)
2. Лежа на горизонтальной скамейке, разводите гантели в сторону (4 x 8).
3. Отжимание на брусьях. Упражнение можно усложнить, воспользовавшись отягощением (4 x 8).

Спина:

1. Вес на перекладине. Подтягивание до касания затылком грифа. Хват широкий. 4 подхода с максимальным количеством повторений.

2. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу. Хват средний (4 x 8).

Плечи:

1. Стоя, штанга за головой на плечах. Жим штанги широким хватом (4 x 8).

Бицепсы:

1. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват средний.

Сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепсы) (4 x 8,10).

2. Сидя, гантели в опущенных руках.

Попеременное сгибание руки в локтевых суставах (4x8).

Трицепсы:

1. Стоя, штанга за головой в согнутых руках. Не меняя положения локтей, разгибать руки в локтевых суставах (французский жим) (4x8).

2. Упор лежа. Руки соприкасаются пальцами, обращенными внутрь.

Отжимание (4 x 10).

Ноги:

1. Приседание со штангой на плечах. Спину держать вертикально (4 x 8, 10)

2. Ходьба выпадами со штангой на плечах (4 x 10). [4, с.8]

Пресс:

1. Подъем туловища на наклонной доске в положении лежа (2 x 25,30).

2. Подъем ног лежа на наклонной скамье (2 x 25,30).

Предлагаемый ниже **четвёртый комплекс** помогает поднять начинающих атлетов еще на одну ступеньку выше в физическом развитии, способствует дальнейшему приросту силы и мышечной массы. Активизации процессов восстановления и повышению эффективности атлетических тренировок в этом комплексе способствует правильное распределение нагрузок в различных по длительности тренировочных циклах.

В условиях одного тренировочного занятия в неделю проводим занятия по следующей схеме:

Тренировочные недели	Микроциклы и объем нагрузок на занятиях			
	1	2	3	4
1 неделя	большой	средний	большой	малый
2 неделя	малый	малый	малый	средний
3 неделя	малый	малый	малый	малый

Пользоваться этой таблицей необходимо следующим образом:

В *б о л ь ш о м* объеме нагрузок для начинающих 6 подходов - 6 повторений на группу мышц.

Шесть подходов по шесть повторений в целом составляет 36 повторений. Необходимо сохранить это число и в следующем занятии микроцикла.

В *среднем* объеме нагрузок - 4 подхода - 9 повторений.

В *малом* объеме нагрузок - 3 подхода - 12 повторений.

Исходя из всего вышесказанного, на следующие месяцы занятий я использую следующие упражнения (рис. № 4 дан в приложении).

Грудь:

1. Жим широким хватом, лежа на горизонтальной скамейке.
2. Отжимание на брусьях.

Спина:

1. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу, хват средний.
2. Становая тяга.

Плечи:

1. Стоя жим штанги от груди
2. Разведение рук с гантелями в стороны стоя.

Бицепсы:

1. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.
2. Сидя, гантель в руке, локоть упереть в колено. Сгибать и разгибать в локте.

Трицепсы:

1. Трицепсовый жим лежа узким хватом.
2. Лежа на горизонтальной скамейке, гантель над грудью в выпрямленных руках.

Сгибать и выпрямлять руки, оставляя локти неподвижными.

Ноги:

1. Приседание со штангой на плечах. Спину держать вертикально.
2. Приседание Гаккеншмидта с гирей за спиной.

Пресс:

1. Подъем туловища в положении лежа.
2. Подъем ног на наклонной скамье.

Методические рекомендации

Прежде всего, необходимо учить начинающих атлетов *тренировать сознание*. Ведь именно оно является импульсом к занятиям, мотивирует их, поэтому сначала нужно "тренировать" именно его. Если разум не хочет поднимать вес – тело его не поднимет.

Необходимо научить ребят умственно "прослеживать" каждое упражнение перед его выполнением - это увеличивает степень готовности к восприятию нагрузки. Полностью сосредоточиться на работающих мышцах во время тренировки. Как можно сильнее сокращать мышцы. Думать о сокращающихся мышцах, ощущать вес отягощения на всей амплитуде. Постоянно сохранять положительную ориентацию мышления.

Создать мысленно образ того сложения, к которому стремиться ученик. Занимающийся должен быть ориентирован на достижение своих целей, поставленных перед собой. Верить в возможность их достижения. Что ученик сможет себе представить, того он и добьется. От ступени к ступени стремиться только вверх, черпать силы в воображении. Воображение оказывает очень большое влияние на результативность тренировок. Дух необходимо тренировать и развивать вместе с телом.

Отягощения должны быть достаточно большими. Лучшие результаты достигаются

применением таких весов, чтобы в одном подходе выполнялось от 6 до 12 повторений с предельным, усилением в последних 1-2 повторениях.

Величина мышечных напряжений не должна быть предельно большой. Не следует применять отягощения, с которыми ученик способен выполнить 1-3 повторения.

Тренировка не должна превращаться в изнурительную работу, ибо энергообеспечение работы и пластического обмена будет покрываться за счет совершенно иных механизмов, которые не ведут к значительному увеличению мышечной массы.

Переходить к упражнениям, развивающим очередную мышечную группу, следует, только выполнив требуемое число подходов во время упражнений, тренирующих предыдущую мышечную группу.

В паузах между подходами также не следует отвлекаться.

Занятия по всем комплексам нужно начинать с разминки, выделяя на нее 5-10 минут: бег, 3 минуты прыжки через скакалку, гимнастика, упражнения на растягивания. Как только появится легкая испарина, можно переходить к *основной* части. В заключительной части, на которую отводят 15 минут, мы предпочитаем игру в баскетбол.

Также на тренировках ребята получают необходимые знания о правильном питании, без которого невозможен успех. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, говядина, птица, рыба, яйца. 3-4 раза в день желательно по возможности есть фрукты и овощи, которые богаты витаминами.

Кроме регулярных тренировок, правильного питания организму необходим полноценный отдых для восстановления мышц после занятий. Без отдыха невозможно добиться успеха. Особенно это необходимо делать в самом начале спортивного пути к приобретению силы.

Для достижения любой цели в жизни важен психологический настрой. Необходимо научить ребят на каждом занятии думать о том, что сегодня они сделали еще один шаг вперед по долгому и трудному пути, ведущему к цели; что упражнения выполняемые сейчас, получаются лучше, чем накануне; что мышцы с каждым днем становятся все крепче и крепче. Если результаты будут расти медленно, а то и вовсе приостановятся – не разочаровываться, искать причину неудачи и, не теряя надежды, продолжать свой путь к силе. Ни в коем случае не давать себе поблажек. Стоит один раз проявить слабость - все пойдет насмарку.

Согласно утверждению, для того чтобы мышцы увеличивались в объеме, чтобы росла сила у атлетов, необходимо соблюдать четыре правила:

1. Регулярно проводить тренировки.
2. Правильно питаться.
3. Полноценно отдыхать.
4. Твердо верить в успех начатого дела.

Список литературы:

1. Апанасенко Г. Л. , Попова А. А. Медицинская валеология. - Ростов-на-Дону Феникс, - Киев Здоровье, 2010. с 214.
2. Величко Е. Макро и микроциклы //Спортивная жизнь России. -М 2008.№1
3. Величко Е. Макро и микроциклы //Спортивная жизнь России. - М 2008.№2
4. Величко Е. Развитие мышц ног //Физкультура для всех - М., 2008. №3
5. Величко Е. Развитие мышц груди, спины //Физкультура для всех - М., 2003. №7
6. Выготский Л. С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика-пресс, 1999. С. 185.
7. Вейдер Джон. Грудь чемпиона // Сила и красота. 2006. октябрь. С 64
8. Дикуль В.И Кладовая силы // Сила и красота. 2006. октябрь. С 64
9. Кон И. С. Психология самостоятельности. / в кн. Популярная психология. Составитель Мироненко В. В. - М.: Просвещение, 1990. С. 155.
10. Кулагина И. Ю. Возрастная психология развития от рождения до 17.- -М.: изд-во УРАО, 2007. С 340
11. Кэрролл. Э. Изард. Психология эмоций - С-П, 2000.С 198
12. Лапутин Н.П. Развитие мышц верхнего плечевого пояса //Физкультура для всех - М.,2005. №5
13. Менчинская Н. А. Проблемы учения и умственного развития школьников. - М.: Педагогика, 2008. С 244
14. Мызан Г. И. Физкультурное образование; региональные проблемы. Хабаровск, 1990, с. 112.
15. Остапенко Л. Ноги чемпиона // Сила и красота. 2001. ноябрь.
16. Физиология мышечной деятельности, под ред. Коц М. - М., 2002.С 146
17. Физическое воспитание. – М., 2004. С 184
18. Хедмон Р. Спортивная диагностика. М., 2000. С 214
19. Шварцнегер А, Технология тренировки //"Спортивная жизнь России" 2008, №4
20. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. С. 360

Рис. 1

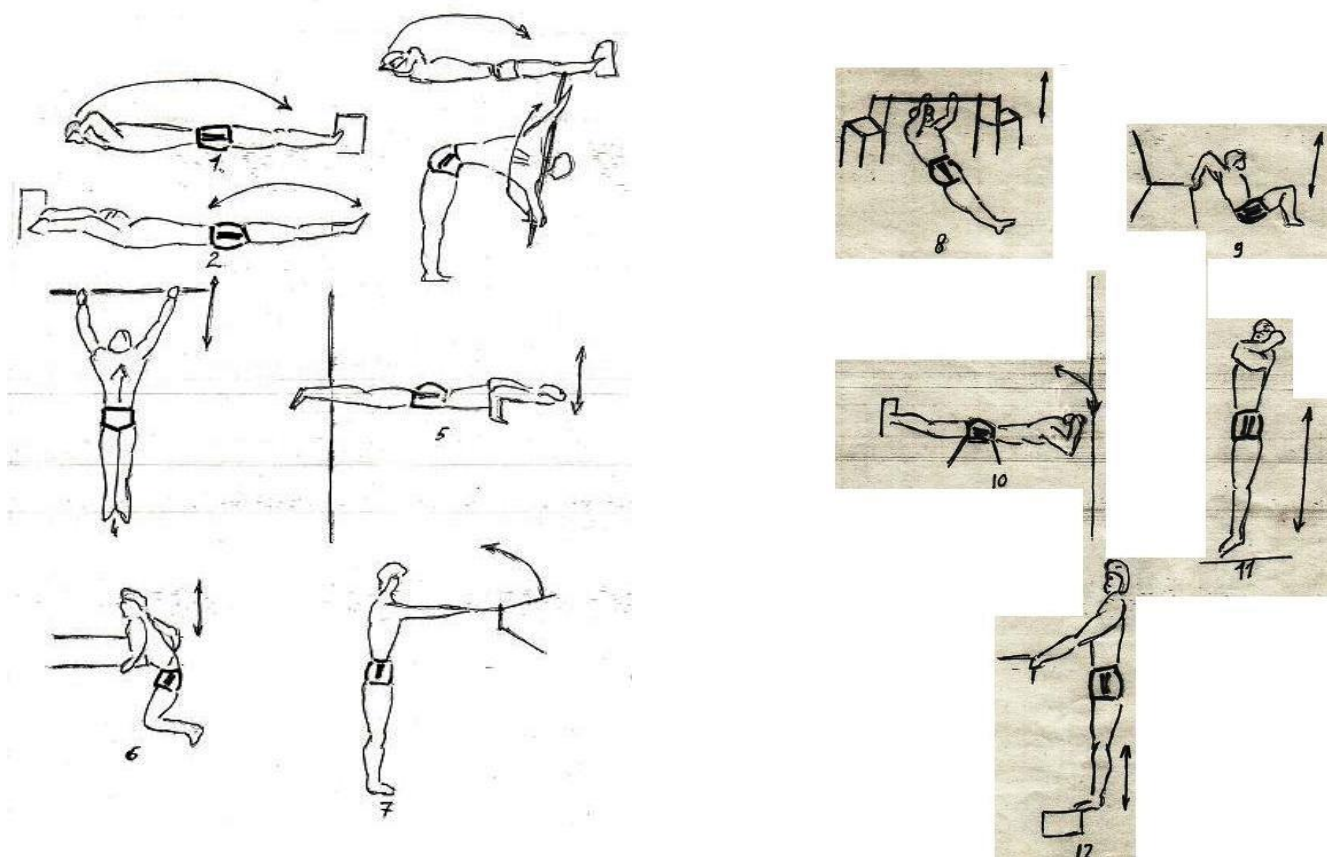


Рис. 2

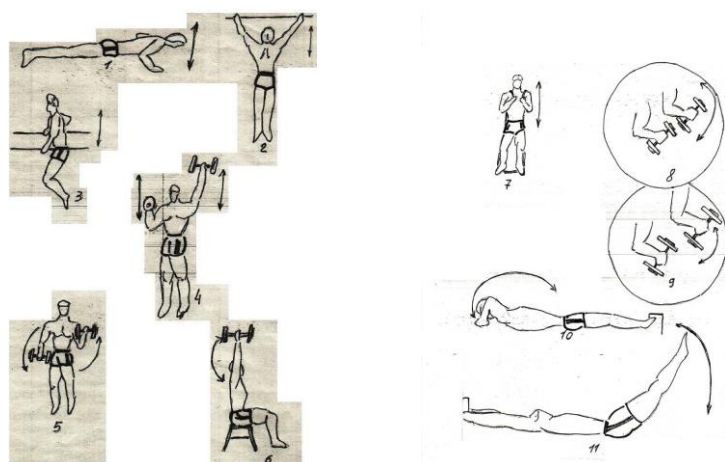


Рис. 3

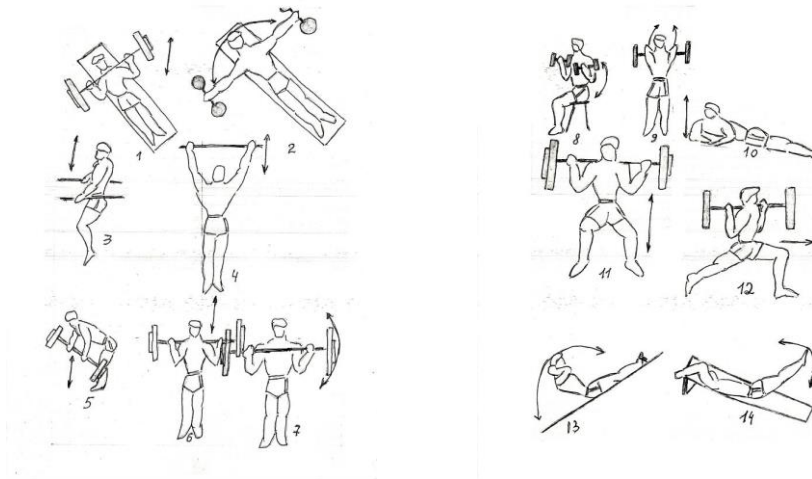


Рис. 4

