

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
«30» августа 2016г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮЦ «Сказка»
Пашкевич В.Н.
«16» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 14-25 лет
Срок реализации: 1-3 года
Автор-составитель: Хмуров О.Ю.

г. Хабаровск, 2016 г.

Содержание программы.

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план..... | 6 |
| 3. Содержание программы..... | 7 |
| -теоретический раздел..... | 7 |
| -практический раздел..... | 8 |
| -контрольный раздел..... | 11 |
| 4. Методическое обеспечение..... | 12 |
| 5. Литература..... | 14 |
| 6. Приложение..... | 15 |
| -учебное пособие | 15 |
| -методические рекомендации | 16 |
| -памятка для начинающих..... | 17 |

Пояснительная записка.

Современные темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и объему его деятельности, вопрос резкого и значительного повышения физического и духовного потенциала становится первостепенным. В системе общекультурных ценностей высокий уровень здоровья человека во многом определяет возможность освоения им всех остальных ценностей, и в этом смысле является основой, без которой сам процесс развития человека малоэффективен. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей.

В результате анализа научной литературы, освещающей деятельность учреждений дополнительного образования в сфере решения проблем сохранения, укрепления и формирования здоровья детей был выявлен ряд преимуществ учреждений дополнительного образования в формировании культуры здорового образа жизни обучающихся средствами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- учреждения дополнительного образования имеют наибольший удельный вес в организации образовательной деятельности в сфере свободного времени детей;
- образовательная деятельность данных учреждений основана на личных интересах, добровольности, инициативе и самостоятельности самих детей;
- учреждения дополнительного образования имеют мощный кадровый и программно-методический потенциал, традиции и опыт воспитательной работы с подрастающим поколением, налаженную систему связи с социальными институтами.

Данная образовательная программа «Атлетическая гимнастика» составлена и основана на 10-летнем опыте работы тренажерного зала МОУ ДОД ДЮЦ «Сказка» г. Хабаровска, а также на изучении и анализе опыта работы, представленного в Интернете.

Научные труды М.Б. Акопянца, Л.А. Остапенко, В.К. Петрова, В.Н. Плехова, В.М. Шубова, В.Г. Фохтина доказывают, что именно атлетическая гимнастика является наиболее эффективной оздоровительной системой, так как способна решить целый комплекс задач развития физических качеств ребенка средствами силовых упражнений, профилактики многих заболеваний опорно-двигательного аппарата (формируя мышечный корсет), заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Цель программы: формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и атлетической гимнастике, как одной из современных физкультурно-оздоровительных систем.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

- выработать мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- укреплять здоровье, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении обучения;
- обучать простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

На начальном этапе обучения закладываются основы начальной грамотности в области физической культуры и формируются начальные умения и навыки. *Второй этап обучения* характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям атлетической гимнастикой. *На заключительном этапе обучения* главным становится формирование у обучающихся самостоятельного навыка занятий атлетической гимнастикой и физкультурно-спортивной деятельностью.

По окончании обучения выпускник получает свидетельство об окончании обучения по программе «Атлетическая гимнастика» при условии соответствия требованиям к уровню подготовки. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В каждом из этих разделов представлены требования по всем трем содержательным разделам программы:

-знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях атлетической гимнастики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия атлетической гимнастики различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической

- гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - осуществлять судейство;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
 - проводить фрагменты занятий атлетической гимнастики (в роли помощника тренера);
 - использовать методику самоконтроля;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения.

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по двум направлениям: теоретические и практические знания. Оценка знаний теории проводится в форме зачета по результатам наблюдения педагога за применением обучающимися теоретических знаний на практике. Практические знания и умения оцениваются педагогом

Учебно-тематический план.

| | | I год обучения | | | II год обучения | | | III год обучения | | |
|-------|---|----------------|----------|------------|-----------------|----------|------------|------------------|----------|------------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1. | Теоретический раздел. | 54 | | 54 | 27 | | 27 | 27 | | 27 |
| 1.1 | <i>Основы безопасности занятий атлетической гимнастикой.</i> | 8 | | 8 | 8 | | 8 | 8 | | 8 |
| 1.2 | <i>Функции отдельных мышечных групп.</i> | 10 | | 10 | 2,5 | | 2,5 | 2,5 | | 2,5 |
| 1.3 | <i>Пропорции тела.</i> | 4 | | 4 | 1,5 | | 1,5 | 1,5 | | 1,5 |
| 1.4 | <i>Методика тренировки отдельных мышечных групп.</i> | 22 | | 22 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| 1.5 | <i>Средства восстановления.</i> | 10 | | 10 | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| 2. | Практический раздел | | 135 | 135 | | 162 | 162 | | 162 | 162 |
| 2.1 | <i>Техника выполнения специальных силовых упражнений атлетической гимнастики.</i> | | 35 | 35 | | 40 | 40 | | 40 | 40 |
| 2.2 | <i>Разносторонняя целенаправленная физическая подготовка.</i> | | 50 | 50 | | 61 | 61 | | 61 | 61 |
| 2.2.1 | <i>Развитие общей выносливости.</i> | | 15 | 15 | | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| 2.2.2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> | | 13 | 13 | | 17 | 17 | | 17 | 17 |
| 2.2.3 | <i>Развитие гибкости.</i> | | 13 | 13 | | 15 | 15 | | 15 | 15 |
| 2.2.4 | <i>Формирование правильной осанки.</i> | | 9 | 9 | | 9 | 9 | | 9 | 9 |
| 2.3 | <i>Специальная физическая подготовка.</i> | | 40 | 40 | | 61 | 61 | | 61 | 61 |
| 2.3.1 | <i>Наращивание массы и развитие силы мышц.</i> | | 16 | 16 | | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| 2.3.2 | <i>Развитие гибкости.</i> | | 17 | 17 | | 19 | 19 | | 19 | 19 |
| 2.3.3 | <i>Сопряженное совершенствование техники, развитие силовых качеств и формирование оперативной осанки.</i> | | 17 | 17 | | 22 | 22 | | 22 | 22 |
| 3. | Контрольный раздел. | 10 | 10 | 20 | | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| 3.1 | <i>Методика самоконтроля в процессе занятий.</i> | 10 | 10 | 20 | | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| | <i>Итого</i> | 64 | 128 | 192 | 27 | 165 | 192 | 27 | 165 | 192 |

Содержание программы.

1. Теоретический раздел.

Задачи.

1. Дать (углублять и закреплять на последующих годах обучения) знания по безопасности занятий атлетической гимнастикой.
2. Формировать знания об основных функциях отдельных мышечных групп.
3. Осваивать знания о целевых установках формирования пропорций тела.
4. Формировать и закреплять знания по методике тренировки отдельных мышечных групп (о типичных задачах тренировки, средствах наращивания общей массы и силы мышц, методике их применения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).
5. Формировать и закреплять знания о средствах восстановления.

Содержание учебного материала.

1.1 Основы безопасности занятий атлетической гимнастикой.

Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой. Проверка технической исправности и подготовленности инвентаря, мест для занятий. Страховка и помощь на занятиях атлетической гимнастикой. Меры предупреждения микротравм во время занятий атлетической гимнастикой.

1.2 Функции отдельных мышечных групп.

Функции мышц ног, задней поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, верхней, средней и нижней частей спины, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц груди, рук.

1.3 Должные пропорции тела:

окружности груди, талии, бедра, шеи, голени, плеча, предплечья.

1.4 Методика тренировки отдельных мышечных групп.

Задачи тренировки грудных мышц. Базовые упражнения для наращивания общей массы и силы грудных мышц. Методические указания по их применению с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи тренировки мышц верхней, средней и нижней частей спины. Базовые упражнения для развития мышц верхней, средней и нижней частей спины. Методические указания по их применению с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи тренировки мышц брюшного пресса. Базовые упражнения для развития мышц брюшного пресса. Методические указания по их применению с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи тренировки мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы. Базовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы. Методические указания по их применению с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи тренировки мышц ног. Базовые упражнения для развития мышц ног. Методические указания по их применению с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1.5 Средства восстановления.

Средства восстановления общего воздействия: водные процедуры, витаминизация, рациональное питание. Рекомендации по использованию.

Требования к знаниям.

1. Знать и выполнять требования по безопасности занятий атлетической гимнастикой.
2. Знать основные функции отдельных мышечных групп.
3. Знать основные показатели пропорций своего тела.
4. Знать задачи тренировки мышц.
5. Знать основные средства, применяемые для наращивания общей массы и силы основных мышц и мышечных групп.
6. Знать методику наращивания общей массы и силы мышц с учетом своих индивидуальных особенностей.
7. Знать средства восстановления общего воздействия и уметь применять их во время занятий атлетической гимнастикой.

2. Практический раздел.

2.1 Изучение и совершенствование техники выполнения специальных силовых упражнений атлетической гимнастики.

Задачи.

1. Изучать технику упражнений атлетической гимнастики 3-й степени сложности.
2. Изучать технику упражнений атлетической гимнастики 4-й степени сложности.
3. Совершенствовать технику изученных упражнений атлетической гимнастики.
4. Научиться применять изученные физические упражнения для развития силы и формирования рельефа мышц и мышечных групп тела.

Содержание учебного материала.

Упражнения 3-го уровня сложности. Упражнения для мышц голени: подъемы на носки с отягощением. Упражнения для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом. Упражнения для мышц плечевого пояса: жим гантелей, стоя; тяга блочного устройства одной рукой; тяга блочного устройства в наклоне. Упражнения для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45 °; сгибание рук, сидя; сгибание рук со штангой хватом сверху; разгибания рук со штангой, из-за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди, сидя; наклоны туловища в стороны; тяга блочного устройства книзу.

Упражнения 4-го уровня сложности. Упражнения для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды). Упражнения для мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз. Упражнения для мышц плечевого пояса: разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой, лежа на наклонной скамье под углом 45 °. Упражнения для мышц рук: разгибания рук со штангой из-за головы, стоя; разгибания рук со штангой, лежа на наклонной скамье.

Требования к знаниям и умениям.

1. Знать какие физические упражнения могут быть применены для развития силы и формирования рельефа различных мышц и мышечных групп тела.
2. Совершенствовать технику выполнения на оценку изученных специальных силовых упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц тела.
3. Повышать результат выполнения этих упражнений.
4. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 8-9 упражнений 3-го уровня сложности.
5. Уметь выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики, включающий 6-7 упражнений 4-го уровня сложности.
6. Уметь определить индивидуальную дозировку изученных упражнений при их использовании на уроке физкультуры и во время самостоятельных занятий.
7. Уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития силы, формирования рельефа мышц и мышечных групп тела и определить индивидуальную физическую нагрузку.

2.2 Разносторонняя целенаправленная физическая подготовка.

Задачи.

1. Повышать уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся.
2. Восстанавливать работоспособность после нагрузок силового характера.
3. Поддерживать подвижность в суставах в процессе силовой тренировки и наращивания мышечной массы.
4. Осуществлять профилактику избыточного веса тела учащихся.
5. Формировать и сохранять правильную осанку.
6. Развивать способность: сохранять ритм, дифференцировать временные, силовые, пространственные параметры движений, согласовывать движения, рационально расслаблять мышцы в условиях нарастающего утомления.

Содержание учебного материала.

2.2.1 Разностороннее целенаправленное развитие общей выносливости: кроссовый бег длительностью от 15-20 до 30-40 минут с частотой пульса 120-140 уд/мин. Переменный бег. Повторный бег. Игра в футбол, баскетбол, ручной мяч или регби (по выбору).

2.2.2 Разностороннее целенаправленное развитие силовых способностей (силы, силовой, скоростно-силовой выносливости). Общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, без снарядов, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих от 5-6 до 8-12 станций. Темп выполнения упражнений 80%-90% от максимального. Длительность работы на каждой станции 10-15 секунд. Интервалы отдыха 50-45 секунд, соответственно.

2.2.3. Разностороннее целенаправленное развитие гибкости: специальные упражнения для сопряженного развития силы и гибкости.

2.2.4. Формирование правильной осанки: ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, по гимнастическому бревну; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой: сохраняя правильную

осанку, приставными шагами с сохранением осанки по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; по гимнастической скамейке, с поворотами, приседаниями, сохраняя правильную осанку.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

1. Повышать уровень аэробных возможностей.
2. Повышать результат выполнения «максимальных тестов», характеризующих уровень разностороннего развития силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.
3. Добиваться оптимального уровня развития гибкости и сохранять его в процессе занятий атлетической гимнастикой.
4. Постоянно контролировать и сохранять правильную осанку.
5. Постоянно контролировать и поддерживать оптимальный вес.

2.3 Специальная физическая подготовка.

Задачи.

1. Совершенствовать технику выполнения упражнений для наращивания массы тела, формирования рельефа мышц и развития силовых способностей.
2. Развивать силу основных мышц и мышечных групп.
3. Формировать объем мышц.
4. Способствовать формированию гармоничных пропорций тела.
5. Достигать и поддерживать оптимальный уровень развития гибкости.
6. Формировать и сохранять правильную основную и оперативную осанку юношей.
7. Поддерживать оптимальный вес тела.

Содержание учебного материала.

2.3.1 Базовые упражнения для наращивания массы и развития силы мышц.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприсяде (для развития внешней области четырехглавой мышцы бедра). Приседания со штангой на груди (для развития четырехглавой мышцы бедра). Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок (для развития передней области четырехглавой мышцы бедра). Подъемы на носки, сидя со штангой на коленях (для развития икроножных мышц). Тяга штанги к груди в наклоне, тяга штанги к груди широким хватом в положении лежа, подтягивание на перекладине широким хватом (для развития широчайших мышц спины). Наклоны вперед со штангой за головой (для развития мышц-разгибателей спины).

Жим на горизонтальной скамье (для развития мышц груди). Жим штанги на наклонной скамье головой вниз (для развития нижней и внешней области грудных мышц). Жим штанги узким хватом (для развития внутренней части пучков грудных мышц). Жим гантелей, сидя (для развития среднего пучка дельтовидной мышцы). Тяга блока одной рукой (для развития среднего пучка дельтовидной мышцы). Подъем гантелей на бицепс, сидя (для развития средней части двуглавой мышцы плеча). Подъем штанги на бицепс хватом сверху (для развития двуглавой мышцы плеча). Разгибание рук со штангой из-за головы (для развития трехглавой мышцы плеча). Подъемы коленей к груди, сидя (для развития нижней области мышц брюшного пресса). Наклоны туловища в стороны (для развития косых мышц живота). Тяга блока книзу, стоя на коленях (для развития мышц брюшного пресса). Частичные приседания, стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки

подложить брусок высотой 3-5 см (для развития мышц бедра). Разведение рук с гантелями, лежа на скамье головой вниз (для развития нижних пучков грудных мышц). Разведение прямых рук с гантелями на наклонной скамье, лежа лицом вниз на наклонной до 45 ° скамье, стопами упереться в пол (для развития среднего и переднего пучков дельтовидной мышцы). Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье, хватом сверху для развития среднего пучка дельтовидных мышц. Выпрямление руки с гантелью в положении наклона вперед (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибания рук со штангой из-за головы, стоя, хватом снизу (для развития трехглавой мышцы плеча). Разгибания рук с гантелями, лежа на скамье (для развития трехглавой мышцы плеча).

2.3.2 Упражнения для последовательного развитие гибкости в плечевых, локтевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Специальные упражнения для совместного развития силы и гибкости.

2.3.3 Упражнения для сопряженного совершенствования техники, развития силовых качеств и формирования оперативной осанки: жим из-за головы сидя, жим из-за головы стоя, рывковая тяга, толчковая тяга, имитация рывка с отягощением малого веса и др.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

1. Освоить технику выполнения упражнений для наращивания массы тела, формирования рельефа мышц и развития силовых способностей.
2. Повысить результаты выполнения основных упражнений для развития силы.
3. Повысить мышечную массу тела.
4. Улучшить пропорции тела и рельеф мышц.
5. Оптимизировать уровень развития гибкости.
6. Сформировать и сохранять правильную основную и оперативную осанку юношей.
7. Достичь и поддерживать оптимальный вес тела.

3. Контрольный раздел.

3.1 Методика самоконтроля в процессе занятий.

Задачи.

Осваивать знания по методике самоконтроля.

Содержание учебного материала.

Методика самоконтроля. Дневник самоконтроля и методика его ведения.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

1. Знать основы методики самоконтроля.
2. Знать методику ведения дневника самоконтроля.
3. Уметь использовать результаты самоконтроля с целью коррекции методики наращивания общей массы и силы мышц с учетом своих индивидуальных особенностей.

Методическое обеспечение.

Основной формой обучения является физкультурно-оздоровительная *тренировка*. В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и метод тренировки. Вследствие систематической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы. *Основным правилом физической тренировки* следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом развития его двигательной функции. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию). При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, *перетренированность* и перенапряжение звеньев функциональных систем.

Это одна из основных причин, по которой начинающим заниматься атлетизмом и детям *рекомендуется тренироваться 2—3 раза в неделю*. При увеличении количества тренировок в недельном цикле возможны случаи недовосстановления, что может привести к перенапряжению. С самого начала занятий нужно *уделять особое внимание дыханию*.

Занятие состоит из следующих частей:

- вводная разминка;
- основная часть (включающая разминку в ходе тренировки);
- заключительная часть (включающая упражнения на расслабление и потягивание).

Вводная разминка перед началом основной части тренировки, направлена на подготовку всего организма к работе. Длительность ее не превышает 5-10 минут, но отличается высоким темпом и ритмичностью.

В разминку в ходе тренировки, как правило, включают упражнение, которое будет основным для той или иной серии, но выполнять его следует со значительно меньшим отягощением. Обычно 40-50 % от максимально возможного.

Тренировку нельзя считать законченной, если убрать снаряды и инвентарь, а спортивный зал привести в порядок. Так же, как разминка обязательна в начале тренировки, *заключительная часть* важна в конце. После выполнения последней серии нужно не забыть сделать несколько упражнений на расслабление или потягивание (кругообразные движения руками перед телом и в стороны, поднимание ног вперед и назад, глубокие наклоны туловища вперед с пружинящими движениями тела), которые важны для растягивания мышц и сохранения амплитуды движения в отдельных суставах. Неплохо было бы поплавать или пробежаться. Если же такой возможности, тренировку следует закончить легкой «трусцой» с переходом на ходьбу. После этого на 5-10 минут прилечь отдохнуть, расслабив мышцы, а потом принять сильный душ. Душ должен освежать, а не утомлять, поэтому вполне хватить нескольких минут. Стоя под душем,

не забыть про самомассаж тела и выполнить несколько упражнений на расслабление.

Занятия атлетической гимнастикой невозможны без соответствующего оборудования. Все *оборудование для занятий* можно условно разделить на три группы:

- устройства для работы с массой собственного тела – перекладина, параллельные брусья, наклонная доска и др.;

- устройства для работы со штангой и гантелями – станок, для жима лежа, стойки для приседаний, станок для бицепсов, наклонные скамьи для жимов и др.;

- тренажеры – блочные, шарнирные.

Для эффективности усвоения теоретического материала обучающимся предлагается к изучению как на занятиях, так и дома учебные пособия и методические рекомендации:

- «Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике». Пособие разработано на кафедре "Физвоспитание" СГАУ (1994г.). Учебный материал комплекса содержит краткие сведения о теории и методике тренировки, об основных мышечных группах и базовых упражнениях для их развития.

- «Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста». Пособие разработано кафедрой гимнастики факультета физической культуры СГУ (2005г.). Учебный материал раскрывает физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.

- методические рекомендации разработаны как для начинающих, так для обучающихся последующих лет обучения.

Литература.

-Литература, используемая при составлении программы.

1. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Безопасность жизни человека. Полная энциклопедия/Сост. И. Головина. – СПб.: ИД «Весь», 2001.
3. Культуризм для всех. Малая энциклопедия культуризма/Сост. В.А.Чурилин, М.С. Пимченков. – М.: МПГ «Полисет», 1991.
4. Кофман Л. Б., В. М. Лях, Г. Б. Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
5. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни в процессе физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками учреждения дополнительного образования // Краевая научно-исследовательская лаборатория по проблемам формирования личности в поликультурной среде: Информационный бюллетень. – Выпуск 11. – Ставрополь: Изд-во СКИПКРО, 2003.
6. Тяжелая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР (допущено Федеральным агентством Российской федерации по физической культуре и спорту). М.: Советский спорт, 2005.

-Литература для обучающихся.

1. Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике. Автоматизированное учебное пособие. СГАУ, 1994.
2. Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста. Учебное пособие. СГУ, 2005.
3. Методические рекомендации для начинающих. МОУ ДОД ДЮЦ «Сказка», 2006.
4. Методические рекомендации занимающимся атлетической гимнастикой. МОУ ДОД ДЮЦ «Сказка», 2007.