

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум»



Подписано
цифровой
подписью:
КОГПОАУ
НПТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОАУ НПТ
Б.Б. Буторин

Приказ №104-П
от 28.08.2020г.

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

Нолинск-2020г.

Пояснительная записка

Образовательная программа кружка по тяжелой атлетике сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям дополнительного образования. Данный курс связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на обучающихся 1-4 курс. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

Задачи занятий: создать представление у ребят о методах и средствах развития с помощью тренажеров физических качеств человека, об основных принципах и режимах работы на тренажерах, о необходимости контролировать во время и после занятий свое физическое состояние.

Цели секции:

- Развитие ребят посредством упражнений в тренажерном зале,
- Приобщение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- Обеспечить понимание методов и средств развития с помощью тренажеров таких физических качеств человека как сила, скорость, выносливость.
- Дать представление о возможностях целенаправленно «строить» свое тело с помощью тренажеров и об использовании корректирующих упражнений на них.

Всего часов 120. Занятия 2 раза в неделю по 2 ч.

Содержание учебно-тренировочного материала.

КОМПЛЕКС №1

1. Жим штанги с груди стоя – 3x10-12 раз.
2. Подъем рук через стороны вверх (гантели, диски от штанги) – 3x8-10 раз.
3. Подтягивание на бицепсы на перекладине, хват узкий – 2x12 раз.
4. Стоя, подъем штанги на бицепсы, хват средний – 2x8 раз.
5. Отжимания на трицепсы на брусьях – 2x15 раз.
6. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3x10 раз.
7. Сидя под углом 45⁰, жим штанги, хват широкий – 2x8 раз.
8. Стоя, поочередно каждой рукой с гантелью описывать малые, средние и большие окружности – 3x15 раз для каждой руки.
9. Подтягивания на перекладине до касания ее затылком, хват широкий – 2x10 раз.

КОМПЛЕКС №2

1. Упражнения на спецстанке для передней и задней поверхности бедра – 4x6 - 8.
2. Подъем с отягощением на носки – 3x6 – 8.
3. Наклоны вперед со штангой на плечах – 3x5 – 6.
4. Со штангой на плечах (легкой) выполнять поочередные выпады вперед (так называемая разножка), темп средний – 3x10-2.
5. Тяга гантелей из-за головы, лежа на горизонтальной скамье – 4x6 – 8.
6. Жим штанги лежа, хват узкий – 4x6-8.
7. Подъем штанги с отягощением у затылок
а из положения лежа на наклонной скамье – 4 подхода до отказа.
8. Повороты туловища по часовой и против часовой стрелки с отягощением в руках - 3x12-15.

КОМПЛЕКС №3

1. Подтягивание на перекладине с отягощением у пояса до касания грудью. Хват узкий, вис боком – 3x6.
2. Отжимания на брусьях с отягощением у пояса (опускаться между жердями как можно ниже!) – 3x6-8.

- 3.Подъем штанги на бицепс стоя, хват средний – 3х6-8.
- 4.Жим штанги из-за головы стоя, хват широкий – 4х6-8.
5. Разведение гантелей в стороны в наклоне вперед – 3х6-8.
- 6.Упражнение на спецподставке для передней и задней поверхности бедра по 2 подхода для каждой стороны по 10-12 раз.
- 7.Подтягивания на перекладине до касания затылком, хват широкий – 4х6.
8. Любое упражнение для пресса – 3 подхода до отказа.

КОМПЛЕКС №4

- 1.Жим из-за головы сидя, хват широкий – 4х6 -8.
- 2.Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук в стороны – 4х8-10.
- 3.Подъем на бицепс, сидя под углом 45⁰, 4х6-8.
- 4.Трицепсовый (французский) жим из-за головы. Хват узкий – 4х6 -8.
- 5.Жим штанги лежа, хват средний – 4х8.
- 6.Тяга троса на блочном устройстве, сидя (за голову к лопаткам) – 4х6-8.е
- 7.Подъем туловища вверх, лежа на наклонной доске - 4 подхода- до отказа.
- 8.Стоя повороты (или наклоны) с легкой штангой в стороны -4х8-10.

Комплекс №5

1. Отжимания на брусьях с отягощением у пояса (опускаться между жердями как можно ниже!) – 3х6-8.
- 2.Подъем штанги на бицепс стоя, хват средний – 3х6-8.
- 3.Жим штанги из-за головы стоя, хват широкий – 4х6-8.
4. Разведение гантелей в стороны в наклоне вперед – 3х6-8.
- 5.Упражнение на спецподставке для передней и задней поверхности бедра по 2 подхода для каждой стороны по 10-12 раз.
- 6.Подтягивания на перекладине до касания затылком, хват широкий – 4х6.

Комплекс №6

1. Отжимания на брусьях с отягощением у пояса (опускаться между жердями как можно ниже!) – 3х6-8.
- 2.Подъем штанги на бицепс стоя, хват средний – 3х6-8.
3. 3.Подтягивание на бицепсы на перекладине, хват узкий– 2х12 раз.
- 4.Стоя, подъем штанги на бицепсы, хват средний – 2х8 раз

Календарно - тематический план

№	Тема занятия
1	Комплекс №1
2	Комплекс №2
3	Комплекс №3
4	Комплекс №4

5	ОФП, скоростно-силовые упражнения.
6	Разминка, ОФП, Скоростно-силовые упражнения, становые упражнения.
7	Комплекс №1
8	Комплекс №2
9	Комплекс №3
10	Комплекс №4
11	Комплекс №5
12	Комплекс №6
13	ОФП
14	Скоростно-силовые упражнения.
15	ОФП
16	ОФП
17	Комплекс №1
18	Комплекс №1
19	Комплекс №2
20	Комплекс №3
21	Комплекс №4
22	Комплекс №5
23	ОФП
24	Скоростно-силовые упражнения
25	Комплекс №1
26	Комплекс №1
27	Комплекс №2
28	Комплекс №3
29	Комплекс №4
30	Комплекс №5
31	Силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения.
32	ОФП
33	Комплекс №1
34	Комплекс №2
35	Комплекс №3
36	Комплекс №4
37	Комплекс №5
38	ОФП
39	Комплекс №1
40	Комплекс №2
41	Комплекс №3
42	Комплекс №4
43	Комплекс №5
44	ОФП, скоростно-силовые упражнения.
45	Разминка, ОФП, Скоростно-силовые упражнения, становые упражнения.

46	Комплекс №1
47	Комплекс №2
48	Комплекс №3
49	Комплекс №4
50	Комплекс №5
51	Комплекс №6
52	Комплекс №1
53	Комплекс №2
54	Комплекс №3
55	Комплекс №4
56	Комплекс №5
57	Комплекс №1
58	Комплекс №2
59	Комплекс №3
60	Комплекс №4