

# Гармония и совершенствование телосложения

Элективный курс по  
физкультуре

составил  
Сосюра.С.Н.



# Пояснительная записка

- Атлетическая гимнастика, основу которой составляют современные системы физических упражнений, обладает высокой мотивационной ценностью и имеет определенную привлекательность для учащихся старшей школы. Сегодня в нашем обществе средствами массовой информации и телевидением сформирован образ успешного человека — физически выносливого, с гармоничным телосложением.
- Остаются востребованными и популярными профессии, для получения которых необходим высокий уровень физической подготовки. К ним относятся: у юношей — работа в структурах МЧС, МВД, ОМОН, в различных охранных организациях, учеба в военных и пожарных училищах; у девушек — модельный бизнес, преподавание нетрадиционных видов гимнастики, таких как шейпинг, фитнес и т.д.
- Предлагаемый элективный курс атлетической гимнастики направлен на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Он рассчитан на учащихся 10—11-х классов. По объему составляет 34 ч, по 1 ч в неделю в течение года или по 2 ч в неделю в течение полугодия.
- Для школы с углубленным изучением физической культуры данный элективный курс направлен на освоение учащимися умения осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

# Цель обучения. Задачи курса.

- **Цель обучения:**
- целенаправленная физическая подготовка, но атлетической гимнастике, результаты которой пригодятся в последующем обучении, выборе профессии, производительном труде, службе в армии. Дополнительная цель курса — организация самостоятельных занятий посредством составления комплексов атлетической гимнастики, направленных на укрепление здоровья и ведения здорового образа жизни.
- **Задачи курса:**
- овладение знаниями о формах деятельности атлетической гимнастики и использовании их в саморазвитии и самосовершенствовании физических и психических способностей организма;
- воспитание силы воли, дисциплинированности, целеустремленности;
- формирование потребности в культуре движений, гармоничном, красивом телосложении и повышение на этой основе реальной самооценки личности.
- Концептуально программа строится на личностно-ориентированном характере обучения. Это означает, что в атлетической гимнастике учитываются индивидуальные типы телосложения учащихся, их физическая подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. В данном курсе находит практическое применение фундаментальный опыт системы Дж. Вейдера.

# Содержание программы

- Содержание программы элективного курса представляет собой физическую систему с оздоровительно-корректирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных физических качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым, обеспечивая перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Практическое содержание курса составляет система физических упражнений, представленная в единстве с основами знаний об атлетической гимнастике и физических особенностях растущего человека.
- Отчетность учащихся по результатам освоения элективного курса складывается:
  - из анализа результатов после выполнения тестов по оценке физических качеств:
    - — сила, силовая выносливость, скоростная сила, скоростная и общая выносливость, согласно требованиям обязательного минимума развития физических способностей, перед началом элективного курса;
    - — сравнения данных проверки тех же качеств после проведенного элективного курса и
    - определения оценки уровня физических кондиций с учетом прироста результатов;
  - подготовки и защиты теоретической работы по составлению комплекса упражнений атлетической гимнастики для выполнения целей и задач данного курса.

# Структура занятий

- Структура занятий элективного курса отвечает уровневому принципу их построения. От занятия к занятию регулярно повышается вес снарядов и отягощений тренажеров, а также увеличивается количество повторов выполнения упражнений. Однако в зависимости от самочувствия и физического состояния в конкретные дни используется как увеличение веса и интенсивности выполнения упражнений, так и уменьшение. Первые два практических занятия посвящены технике движений и представлениям об уровне исходной силы, т.е. какой вес можно использовать при правильном числе повторений. Следующие три занятия необходимы для исследования, какой вес, учащийся в состоянии использовать в каждом упражнении в пределах максимума для юношей и девушек. Затем регулярное увеличение веса будет отражать реальные возможности «строительства» телосложения.

# Позиция педагога

- **Позиция педагога** при проведении данного элективного курса меняется в зависимости от этапов освоения программы.
- Первый этап это организаторская деятельность, направленная на усвоение учащимися основ тренировочной культуры на занятиях по атлетической гимнастике.
- На втором этапе педагог в большей степени выступает как советник, рекомендуя и контролирующая технику выполнения движений, увеличение веса отягощений и количество повторений в конкретных упражнениях.
- На третьем этапе, с учетом наработанного учащимися опыта, педагог в основном выполняет функции консультанта.

# Методы. Непосредственные результаты.

- **Методы** ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части.
- Фронтальный метод используется в теоретическом разделе, при успокоительных упражнениях и выполнении стретчинга.
- Поточный метод применяется при круговой тренировке.
- Посменный метод необходим при страховании партнера, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение.
- Индивидуальный метод необходим при учете физических особенностей того или иного учащегося.
- Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется смешанный метод.
- **Непосредственным результатом** проведения элективного курса станут:
  - совершенствование физических качеств старшеклассников, укрепление здоровья и формирование мотивации здорового образа жизни;
  - оздоровительно-корректирующий эффект, выраженный в изменении объема и рельефа мышц, а также в общем улучшении строения тела.
- **Отсроченным результатом** проведения занятий по курсу станет организация самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики, а также использование знаний, умений и результатов занятий атлетической гимнастикой в последующем обучении, выборе профессии.
- *Содержание элективного курса может быть интегрировано с основным программным содержанием по школьному курсу физической культуры, а также с учебными курсами по биологии, требующими знания анатомио-физиологических и гигиенических требований.*

# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- Раздел **1.**
- **Основы знаний об атлетической гимнастике.**
- *Занятие 1.*
- Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики (1 ч).



# Раздел 2.

## Способы физкультурной деятельности в атлетической гимнастике.

- *Занятие 2.*
- Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость (2 ч).



# Занятие 3

- Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения (3 ч).



## Занятие 4.

- . Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (2 ч).
- Комплекс упражнений №1:
- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье;
- подъем рук с гантелями через стороны, стоя;
- жим штанги из-за головы, сидя;
- приседание со штангой на спине на скамейку; выпрямление ног, сиди на тренажере;
- сгибание ног, лежа ничком на тренажере; упражнения для мышц шеи во всех направлениях.

# Комплекс №1

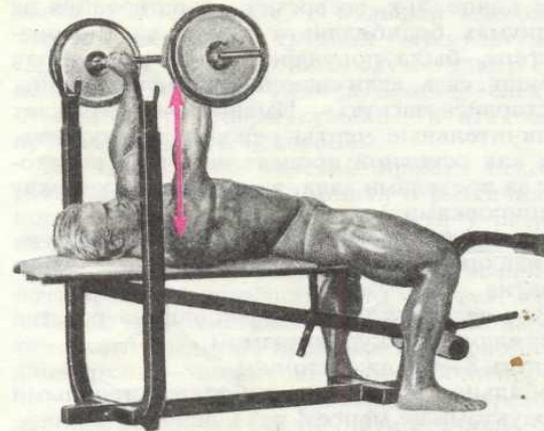


Рис. 33  
Жим лежа

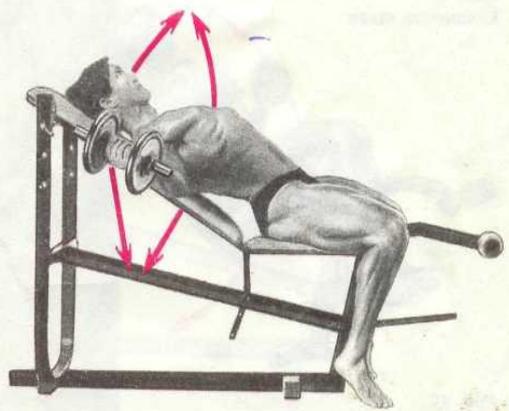


Рис. 41  
Разведение рук с гантелями на наклонной скамье

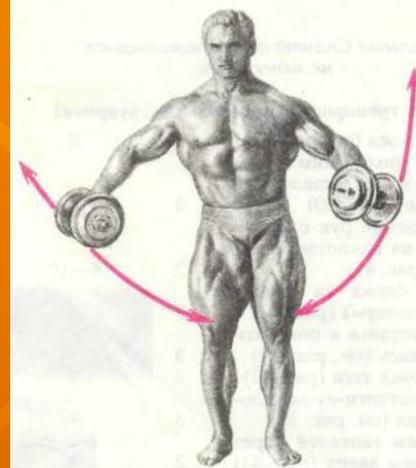


Рис. 44  
Подъем гантелей через стороны вверх

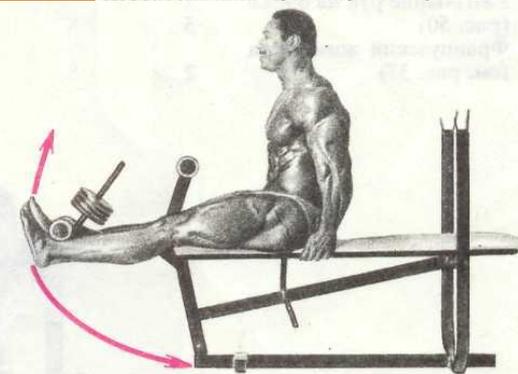


Рис. 48  
Жим ногами на тренажере

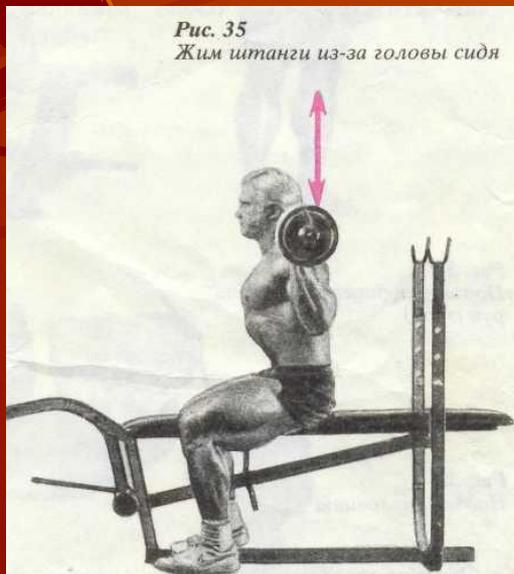


Рис. 35  
Жим штанги из-за головы сидя



Рис. 31  
Приседания со штангой

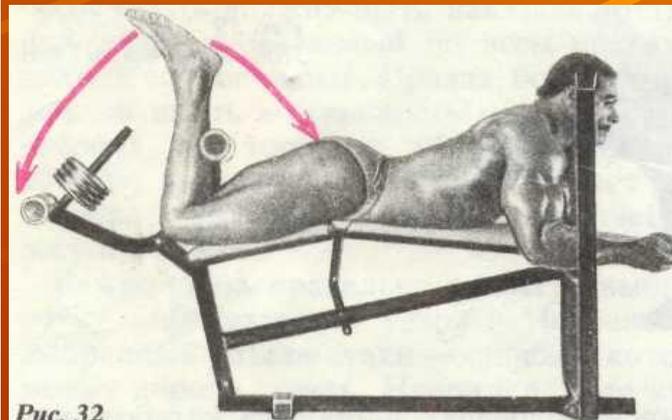


Рис. 32  
Сгибание ног на тренажере

## Занятие 5.

- Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (1 ч).
- Комплекс упражнений 2:
- подъем штанги на грудь;
- тяга гантели в наклоне одной рукой;
- опускание согнутых рук со штангой за голову лежа;
- подъем рук через стороны в наклоне;
- сгибание руки с опорой локтя в бедро;
- сгибания рук в запястьях хватом штанги снизу;
- подъем туловища из положения, лежа;
- выпрямление руки в локте назад в наклоне;
- подъем носков из положения, лежа с отягощением на тренажере.

# Комплекс №2

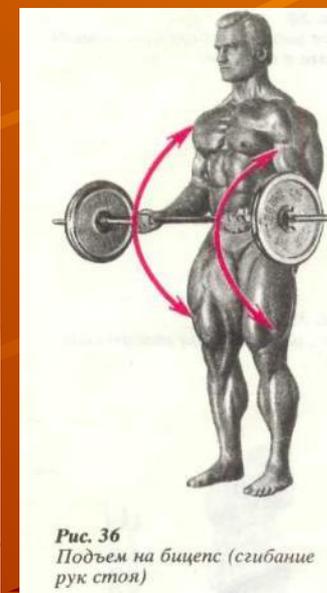
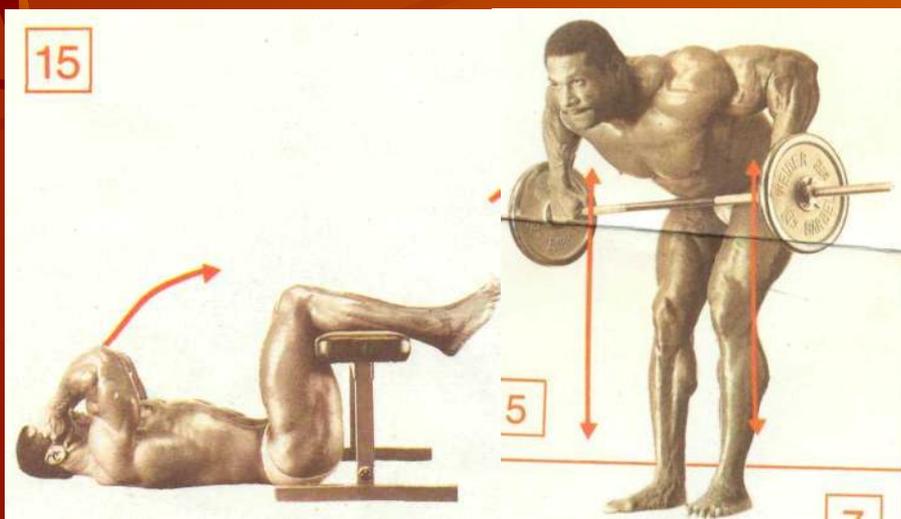
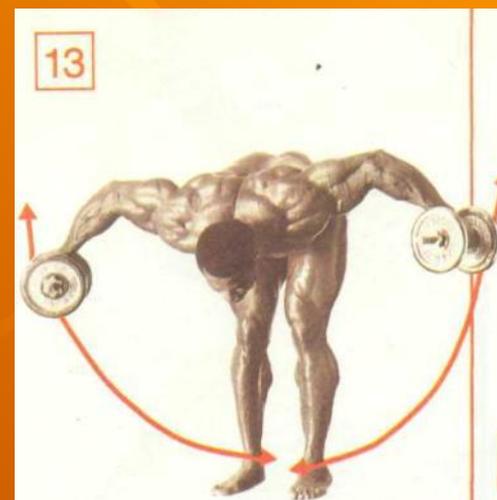
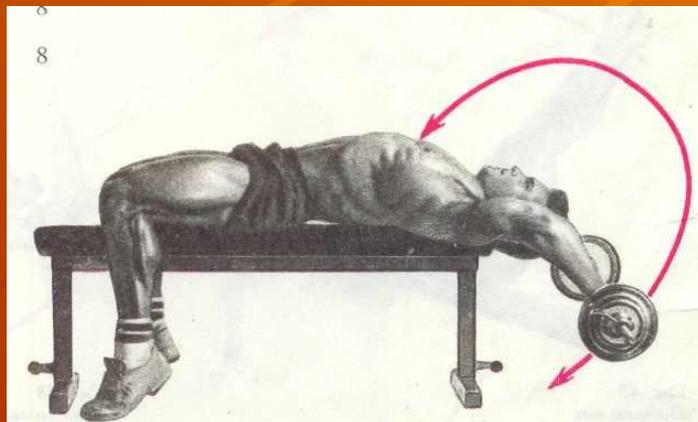
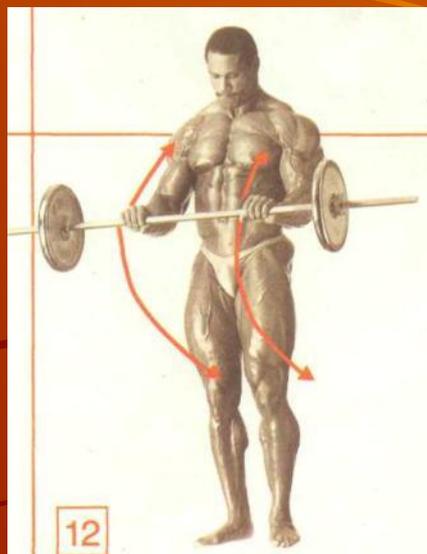
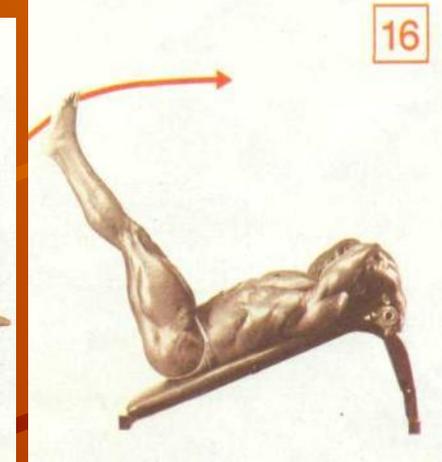
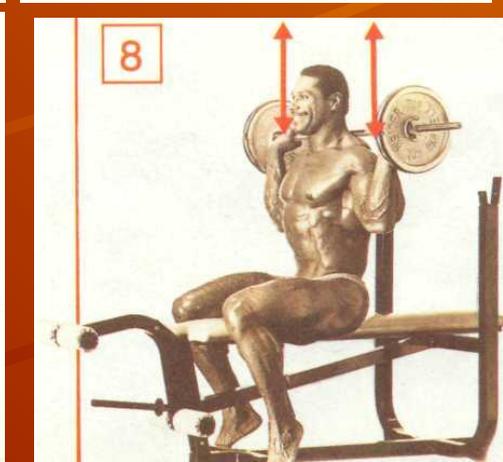
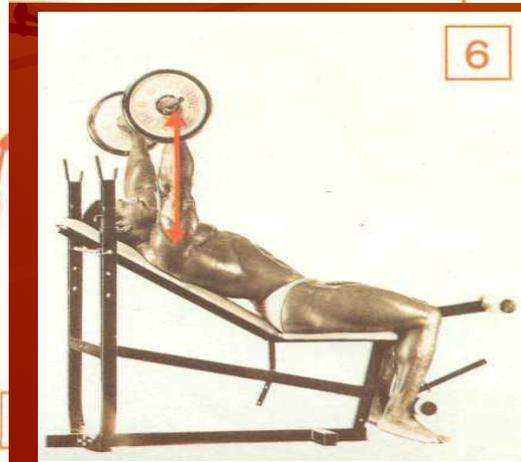
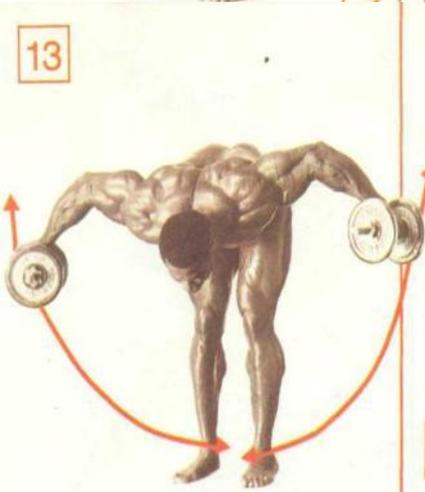
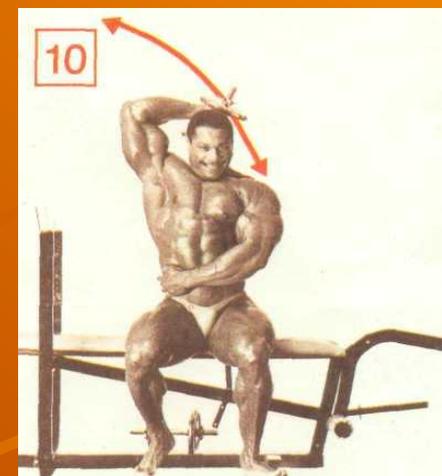
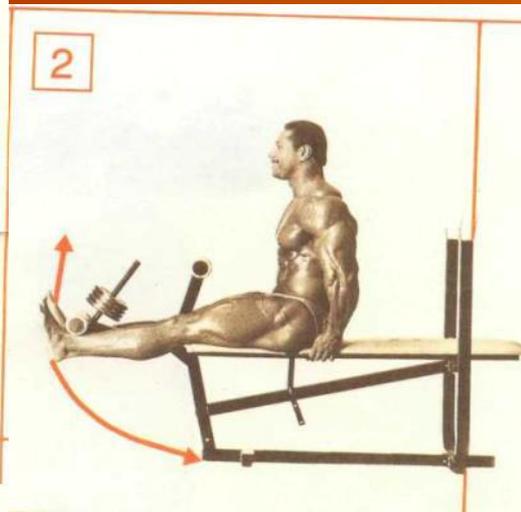
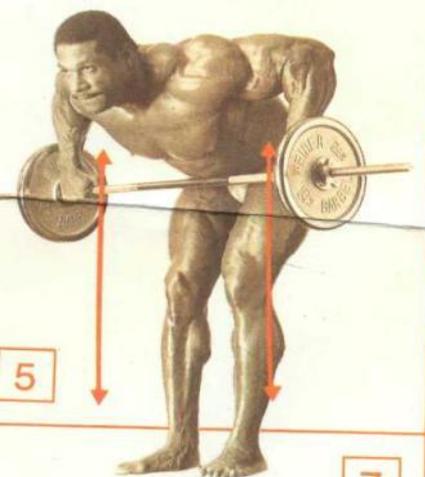
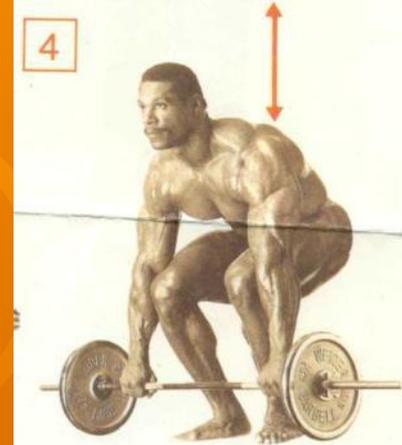


Рис. 36  
Подъем на бицепс (сгибание  
рук стоя)

# Занятие 6.

- Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях (1 ч).
- Комплекс упражнений 3:
- приседание со штангой на спине на скамейку;
- выпрямление ног, сидя на тренажере;
- сгибание ног, лежа ничком на тренажере;
- становая сила на тренажере;
- подъем отягощения к животу в наклоне на тренажере;
- жим штанги, лежа на наклонной скамье;
- жим штанги из-за головы, сидя;
- выпрямление руки, в локте сидя (французский жим):
- подъем рук через стороны в наклоне;
- подъем ног, лежа на наклонной скамье.

# Комплекс №3



## *Занятие 7*

Режим питания занимающегося  
атлетизмом (1 ч).

Комплекс упражнений №1.

## *Занятие 8.*

Витамины и минеральные вещества (1 ч).

Комплекс упражнений №2.



## *Занятие 9*

- Средства восстановления,
- работа в первой зоне интенсивности, контрастный душ, баня, сауна (1 ч).

- Комплекс упражнений №3.



# Занятие 10.

- Круговая тренировка общефизической направленности (1 ч).
- Комплекс упражнений:
- подъем ног. до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10— 15 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10—18 раз;
- из упора присев прыжки вверх с хлопками ладонями над головой 20—25 раз;
- приседание на одной, ноге с опорой на вторую (левая — правая) 12—18 раз;
- подтягивание на низкой перекладине из положения лежа 13—15 раз, на высокой перекладине 6—10 раз;
- переноска партнера на спине 15 м 3 раза, сменяя друг друга.
- Темп выполнения упражнений выше среднего, отдых между станциями 30—45с, а между кругами 3— 5 мин.

## *Занятие 11*

- Средства физического восстановления. Аутогенная тренировка (1 ч).
- Комплекс упражнений № 1.

## *Занятие 12.*

- Фармакологические средства восстановления физического состояния. Недопустимость использования гормональных и других запрещенных препаратов (1 ч).
- Комплекс упражнений № 2.



## *Занятие 13*

- Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой (1 ч).
- Комплекс упражнений № 3.

## *Занятие 14.*

- Формирование позитивного отношения к занятиям (1ч).
- Комплекс упражнений №1.

## *Занятие 15.*

- Режим питания при интенсивных занятиях (1 ч).
- Комплекс: упражнений №2.

## *Занятие 16.*

- Тренировочные упражнения (1 ч).  
Комплекс упражнений №3.

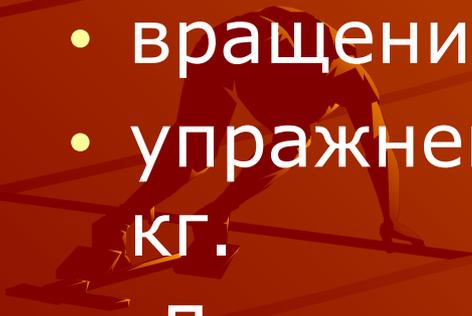
## *Занятие 17.*

- Круговая тренировка повышенной интенсивности (1ч).



## *Занятие 18.*

- Занятие активного отдыха (1 ч).
- Выполнение упражнений и заданий в свободной форме:
  - бег трусцой,
  - вращение педалей велотренажера,
  - упражнения с медицинболом весом 1—2 кг.
- Ловля и передача медицинбола, толкание, метание,
- игровые задания.



## *Занятие 19.*

- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений № 1.
  - *Занятие 20.*
- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений №2.
  - *Занятие 21.*
- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений №3.
  - *Занятие 22.*
- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений № 1.
  - *Занятие 23.*
- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений №2.
  - *Занятие 24.*
- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений № 3.



## Занятие 25

- Круговая тренировка на развитие мощности (1 ч).
- Комплекс упражнений;
- подъем ног, до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10—15 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10—18 раз;
- из упора присев прыжки вверх с хлопками ладонями над головой 20—25 раз;
- приседание на одной ноге с опорой на вторую (левая — правая) 12—18 раз;
- подтягивание на низкой перекладине из положения, лежа 13—15 раз, на высокой перекладине 6—10 раз;
- переноска партнера на спине 15 м 3 раза, сменяя друг друга.
- Темп выполнения упражнений высокий, отдых между станциями 30с, а между кругами — 3 мин.
- Количество выполнений — 4 круга (1ч).

## Занятие 26

- Занятие активного отдыха (1 ч).
- Комплекс упражнений:
  - бег в легком разминочном темпе,
  - вращение педалей велотренажера,
  - общеразвивающие упражнения без предметов у гимнастической стенки;
  - зона интенсивности в пределах 1—2 зоны (1ч).



## *Занятие 27*

- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений №1.

## *Занятие 28.*

- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений № 2.

## *Занятие 29.*

- Тренировочные упражнения (1 ч).
- Комплекс упражнений №3.

## *Занятие 30.*

- Круговая тренировка общефизической направленности (1 ч).



## *Занятие 31.*

- Определение прироста уровня физических качеств по итогам элективного курса:
- сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость (1 ч).

## *Занятие 32.*

- 
- A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the text for the second lesson.
- Защита индивидуальных проектов:
  - комплексов упражнений атлетической гимнастики для дальнейшего совершенствования с учетом индивидуальных
  - особенностей занимающегося (1 ч).