

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«15» июня 2023 г.
Протокол № 9



Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В. /Темур Л.В./
«15» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика»
Разноуровневая

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 4 года
Способ оплаты: на бюджетной основе

Автор-составитель:
Копытов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Миасс



Физкультурно-спортивная направленность Пауэрлифтинг

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» (Разноуровневая)

Программа разработана: 2008 г.

Редакция программы: 2023 г.



Цель программы

формирование и совершенствование физических качеств обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики.



Для обучающихся 13-17 лет



4 года



Занятия - 3 раза в неделю
по 2 часа

1 – 4 год – 216 часов

ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ: для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на повышение уровня физической подготовленности, спортивной тренированности и развитие психофизических качеств, укрепление показателей здоровья обучающихся.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Выполнять комплексы общей физической подготовки.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики.
- Увеличивать силовые показатели выносливости с повышением интенсивности.
- Выполнять правила техники безопасности и жизнедеятельности.
- Выполнять правила здорового образа жизни.

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Базовые понятия системы атлетической гимнастики.
- Базовые понятия общей физической подготовки.
- Основы формирования статической и силовой выносливости.
- Правила техники безопасности и жизнедеятельности.
- Правила здорового образа жизни.

КОНКУРСНАЯ СРЕДА: (в соответствии с Единым календарем образовательных мероприятий <https://kalendar.apkpro.ru/>)

Муниципальные соревнования «Соревнования по пауэрлифтингу»

Региональные соревнования «Первенство области по пауэрлифтингу»

Всероссийские соревнования «Первенство России по пауэрлифтингу»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Учебные планы.....	6
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	16
2.1. Календарный учебный план.....	16
2.2. Методическое обеспечение программы	16
2.3. Формы аттестации и контроля.....	17
2.4. Зачетные требования	17
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	19
2.6. Список литературы	20
Приложения.....	23
Нормативно-правовые документы	23
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	24
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	47
АДАПТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ	49
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ	51
ЛЕТНИЙ МОДУЛЬ	52
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	55
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ.....	56

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» разноуровневая, физкультурно-спортивной направленности, составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» (Приложение 1).

Актуальность программы

Спортивное направление атлетическая гимнастика способствует доступному решению проблемы восполнения дефицита движения современной молодежи, поддержанию и сохранению их здоровья и работоспособности.

Программа направлена на повышение уровня физической подготовленности, спортивной тренированности и развитие психофизических качеств обучающихся, укрепление иммунитета и показателей здоровья.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа является разноуровневой, рассчитана на четыре года обучения, включает базовый и углубленный уровни освоения содержания программы.

Базовый уровень программы рассчитан на 3 года обучения, адресован обучающимся, освоившим ознакомительный уровень программы/имеющих достаточный уровень подготовленности, выявленный при входной диагностике.

Углубленный уровень программы рассчитан на 1 год и адресован обучающимся, освоившим базовый уровень программы/имеющих достаточный уровень подготовленности для освоения содержания программы в формате персонифицированного образовательного маршрута и самостоятельного выстраивания тренировочного комплекса и определения интенсивности нагрузки.

Данная программа может быть освоена обучающимися с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы направлено на постепенное укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, совершенствование координации движений обучающихся.

Целенаправленное использование в образовательном процессе игровых технологий помогает формированию нового опыта обучающихся в неигровых задачах, обеспечивает большую вовлеченность участников в образовательный процесс.

Программой предусмотрено построение персонифицированного образовательного маршрута: тренировочный комплекс упражнений, изменения интенсивности нагрузки составляется для каждого обучающегося индивидуально и фиксируется в дневнике.

Для реализации потенциала каждого обучающегося в повышении силовых показателей программой разработана система участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Технология наставничества способствует организации контроля качества выполнения упражнений и эффективному формированию коммуникативных навыков обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и совершенствование физических качеств обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- освоить теоретические основы системы атлетической гимнастики;
- обучить технике выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики;
- обучить правилам безопасности и жизнедеятельности.

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, координацию;
- развивать память, внимание, восприятие, мышление;

- совершенствовать двигательные умения, повышать уровень общефизической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость и терпение;
- воспитывать потребность в выполнении правил здорового образа жизни.

Адресат программы (целевая аудитория)

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет.

Возрастные особенности

У детей и подростков 13 - 15 лет происходит естественное увеличение мышечной силы, которая увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения, происходит активное развитие двигательного анализатора. Данный возраст является благоприятным для развития двигательных умений, ловкости и координации движений.

Организм подростков 15 - 17 лет готов к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. В возрастном периоде 15 – 17 лет наблюдается значительное усиление роста позвоночника. Опорно-двигательный аппарат подростков способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная..

Особое требование: для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

Объем программы: 864 часа.

Срок реализации программы: 4 года.

Уровень освоения программы: разноуровневая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Программа реализуется в рамках муниципального задания.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.3.Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучены базовым понятиям системы атлетической гимнастики;
- обучены технике выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики;
- обучены правилам безопасности и жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- развиты физические качества: гибкость, сила, выносливость, координацию;
- развиты память, внимание, восприятие, мышление;
- усовершенствованы двигательные умения, повышен уровень общефизической подготовленности.

Личностные результаты:

- сформированы коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- сформированы трудолюбие, настойчивость и терпение;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни.

1.4.Учебные планы программы

Базовый уровень программы

Цель программы: формирование физических качеств обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики базового уровня.

Задачи:

Образовательные:

- освоить теоретические основы системы атлетической гимнастики базового уровня;
- обучить технике выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики базового уровня;
- обучить правилам безопасности и жизнедеятельности.

Учебный план базового уровня программы 1 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел №1. Вводное занятие.	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Раздел №2. Теоретическая подготовка.	12	8	4	наблюдение, дневник
3	Раздел №3. Тактическая подготовка.	2	2	-	наблюдение, опрос
4	Раздел №4. Техническая подготовка.	8	2	6	наблюдение, дневник
5	Раздел №5. Круговая тренировка	14	2	12	наблюдение, дневник
6	Раздел №6. Общая физическая подготовка.	84	-	84	наблюдение, дневник
7	Раздел №7. Силовая подготовка.	70	-	70	наблюдение, дневник
8	Раздел №8. Игротека.	22	8	14	викторина, опрос, соревнование
9	Раздел №9. Итоговое занятие.	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	216	23	193	

Содержание учебного плана базового уровня программы 1 года обучения.

Раздел № 1 Вводное занятие

Теория: Инструктажи. Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Анализ проведенного времени на каникулах, поиск ошибок в планировании режима дня, активности, гигиене питания. Профилактика травм.

Практика: Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка.

Теория: Самомассаж. Растяжка. Режим дня, режим питания, активный отдых. Гигиена, закаливание. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание спортсмена. Составление рациона питания, состав продуктов.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Наставничество. Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 3 Тактическая подготовка.

Теория: Понятие тактическая подготовка.

Практика: Анализ обучения и участия в соревнованиях. Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 4 Техническая подготовка.

Теория: Раздельная тренировочная программа, основные понятия.

Практика: Упражнения на координацию. Правила выполнения упражнений со свободным весом: гантелями и штангой. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 Круговая тренировка.

Теория: Понятие круговая тренировка. Правила построения круговой тренировки.

Практика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса, для мышц брюшного пресса, для грудных мышц и бицепса, для мышц

спины плеч и трицепса, ног и брюшного пресса, круговой комплекс упражнений на все группы мышц. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 Общая физическая подготовка.

Теория: понятие общая физическая подготовка, значение.

Практика: Комплексы упражнений: на суставную гимнастику с гантелями для плечевого пояса; со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; со штангой на мышцы спины: со штангой на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; со штангой на мышцы ног, со штангой на мышцы брюшного пресса. Комплексы изолирующих упражнений: со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; со штангой на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; со штангой на мышцы ног: со штангой на мышцы брюшного пресса. Комбинированные комплексы базовых и изолирующих упражнений: со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; со штангой на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные; со штангой на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; со штангой на мышцы ног: со штангой на мышцы брюшного пресса. Комплексы упражнений на блочных тренажерах: на плечевой пояс; на мышцы спины; на мышцы рук; на ноги; на пресс. Комплексы упражнений суперсетами: на мышцы груди и ног; на мышцы плеч и спины; на мышцы рук; на мышцы спины и пресса; на мышцы груди и бицепса; на мышцы плеч. Комплексы упражнений на антагонисты: на мышцы рук, груди, мышцы пресса, бицепс бедра. Комплексы упражнений на синергисты: бицепс и тяги, жимы и трицепс. Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс, жим лежа, приседание; бицепс, трицепс, гиперэкстензии, голень. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 7 Силовая подготовка.

Теория: Понятие силовая подготовка. Понятие силовое троеборье. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения по принципу «пирамиды».

Практика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды»: для мышц груди и бицепса; для мышц спины плеч и трицепса; для мышц ног и брюшного пресса; для мышц спины и бицепса; для мышц груди и брюшного пресса; для мышц спины и мышц ног; для мышц груди, мышц ног. Силовое троеборье: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении; вес =50% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Движение до мертвой точки. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80%, дропп сет. Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания. Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне. Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением. Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания. Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в тренажере Смита. Упражнение на тренажере кроссовер, тяга нижнего блока. Аэробные упражнения:

прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер. Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 8 Игротека.

Теория: Игровые практики, назначение, правила и их выполнение. Викторина: «ЗОЖ». Викторина: «Гигиена». Викторина: «Правильное питание». Викторина: «Познавательная анатомия».

Практика: Соревнование. Эстафета, бег с ускорениями. Эстафета, интервальный бег. Эстафета, бег 3 км. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Форма контроля: викторина, опрос, соревнование.

Раздел № 9 Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов. Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Учебный план базового уровня программы 2 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие.	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Раздел № 2. Теоретическая подготовка.	6	6	-	наблюдение, дневник
3	Раздел № 3. Тактическая подготовка.	2	2	-	наблюдение, опрос
4	Раздел № 4. Техническая подготовка.	4	-	4	наблюдение, дневник
5	Раздел № 5. Круговая тренировка.	14	-	14	наблюдение, дневник
6	Раздел № 6. Общая физическая подготовка.	94	2	92	наблюдение, дневник
3	Силовая подготовка	70	1	69	дневник, наблюдение, опрос
6	Игротека	22	4	18	викторина, опрос, соревнование
7	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	216	16	200	

Содержание учебного плана базового уровня программы 2 года обучения

Раздел № 1 Вводное занятие:

Теория: Инструктажи. Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния.

Практика: Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка.

Теория: Организация досуга, распорядка дня. Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, подбор упражнений, составление комплексов.

Практика: Прогнозирование результатов. Выявление ошибок и методы их устранения. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 3 Тактическая подготовка.

Теория: Метод многоповторных повторений в упражнениях с собственным весом тела, свободными весами, на тренажерах. Форсированные повторы.

Практика: Многоповторные упражнения с собственным весом тела, свободными весами, на тренажерах.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 4 Техническая подготовка.

Теория: Техника выполнения базовых упражнений со штангой: определение мертвой точки и движение веса, метод изометрического сокращения, статическое удержание на время предельных весов, работа на негативное замедленное движение.

Практика: упражнения с собственным весом тела. Совмещение упражнений: суперсеты и трисеты. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 Круговая тренировка.

Теория: Понятие круговая тренировка. Выбор последовательности упражнений.

Практика: Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и брюшного пресса, с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса, с использованием различных отягощений для мышц плеч и трицепса, с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса, на все группы мышц.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 Общая физическая подготовка.

Теория: Объемоформирующий тренинг. Основные правила подбора, совмещения упражнений, веса отягощений, интервалов отдыха.

Практика: Комплексы упражнений на плечевой пояс: грудные и широчайшие мышцы; плечи, бицепс, трицепс, на мышцы груди и ног; на мышцы поясницы и брюшного пресса, на широчайшие мышцы и трапеции, мышцы груди и бицепс. Комплекс упражнений на трицепс и мышцы ног, мышцы брюшного пресса. Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой: на плечевой пояс, грудные мышцы, плечи, на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные, бицепсы, трицепсы, предплечье; квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса. грудные мышцы, плечи; бицепсы, трицепсы, предплечье; квадрицепсы, бицепсы бедра, голень, на мышцы брюшного пресса. Комплекс упражнений на блочных тренажерах: на плечевой пояс, на мышцы спины, на мышцы рук, на ноги, на пресс. Комплекс упражнений суперсетами: на мышцы груди и ног, на мышцы плеч и спины, на мышцы рук, на мышцы спины и пресса, на мышцы груди и бицепса, на мышцы плеч и широчайших, на мышцы поясницы и бицепса бедра, на мышцы ног и трицепса. Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс, жим лежа, приседание, бицепс, трицепс, голень. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди, бицепса и брюшного пресса. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 7 Силовая подготовка.

Теория: Изометрический метод, негативная фаза. Статика. Контроль физической подготовленности. Правила ведения записей в индивидуальных рабочих журналах. Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.

Практика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды»: для мышц груди и бицепса; для мышц спины плеч и трицепса; для мышц ног и брюшного пресса; для мышц спины и бицепса; для мышц груди и брюшного пресса; для мышц спины и мышц ног; для мышц груди, мышц ног. Силовое троеборье: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении; вес =50% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание

со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Движение до мертвой точки. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80%, дроп сет. Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания. Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне. Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением. Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания. Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в тренажере Смита. Упражнение на тренажере кроссовер, тяга нижнего блока. Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер. Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 Игротека.

Теория: Викторина: «Составление комплексов». Викторина: «Стретчинг (растяжка)». Викторина: «Питание для набора массы. Спортивные добавки». Викторина: «Познавательная анатомия».

Практика: Соревнование. Эстафета, ОФП, бег с ускорениями. Эстафета, ОФП, интервальный бег. Эстафета, ОФП, бег 3 км. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Форма контроля: викторина, опрос, соревнование.

Раздел № 7 Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Учебный план программы базового уровня 3 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Раздел № 2. Теоретическая подготовка.	6	6	-	дневник, опрос
3	Раздел № 2. Тактическая подготовка	2	2	-	дневник, опрос
4	Раздел № 4. Круговая тренировка	14	-	14	дневник, наблюдение
5	Раздел № 5. Общая физическая подготовка.	94	-	94	дневник, наблюдение
6	Раздел № 6. Силовая подготовка.	70	1	69	дневник, опрос, наблюдение,
5	Игротека	22	6	16	викторина, опрос, соревнование
6	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов
7	Всего часов	216	16	200	

Содержание учебного плана базового уровня программы 3 года обучения

Раздел № 1 Вводное занятие:

Теория: Инструктажи. Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния.

Практика: Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения. Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка.

Теория: Организация досуга, распорядка дня. Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, подбор упражнений, составление комплексов. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.

Практика: Выявление ошибок и методы их устранения. Прогнозирование результатов. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 3 Тактическая подготовка.

Теория: Критерии: антагонисты, синергисты.

Практика: Использование опыта самого педагога, а также опыта самих подростков, приобретённый за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях. Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 4 Круговая тренировка.

Теория: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений.

Практика: Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плеч и трицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений на все группы мышц. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения в парах. Комбинированные комплексы.

Практика: Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса: подъем корпуса в вариациях, на мышцы брюшного пресса: подъем ног в вариациях. Комплекс упражнений на косые мышцы брюшного пресса в вариациях. Отжимания от пола различной постановкой рук, спиной к скамье. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях различными хватами. Упражнения в парах: статико-изометрические усилия, растяжка. Прыжковые упражнения, прыжки с отжиманиями (бурпи). Различные виды упражнения «планка». Комплекс упражнений с гантелями 1-10 кг на все мышечные группы. Совершенствование техники соревновательных движений с весами до 50% от однократного максимума в многократном режиме. Комплекс упражнений на передние и задние дельтоиды. Комплекс упражнений на верхнюю и внутреннюю область грудных мышц. Комплекс упражнений на боковые дельтоиды и трапеции. Комплекс упражнений на бицепс, концентрированные подъемы, на блоках. Комплекс упражнений на широчайшие мышцы, , тяги: штанги, гантели в наклоне. Комплекс упражнений на трицепс, жим лежа у/х, на блоках. Комплекс упражнений на поясничные мышцы, гиперэкстензии, статико-изометрические собственным весом. Комплекс упражнений на ноги, внутренняя и внешняя область бедра. Комплекс упражнений на голень, стоя, сидя. Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений: со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные; на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса; на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные; на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.

Комплекс упражнений методом максимальных усилий: для мышц груди, бицепса и брюшного пресса; для мышц спины, плеч и трицепса; для мышц ног и плечевого пояса; для мышц груди, ног и брюшного пресса; для мышц спины, ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс. Комплекс упражнений на блочных тренажерах на плечевой пояс, на ноги, на пресс. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 Силовая подготовка.

Теория: Определение уровня результатов для прогнозирования увеличения рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. Контроль физической подготовленности.

Практика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды»: для мышц груди и бицепса, для мышц спины плеч и трицепса, для мышц ног и брюшного пресса, для мышц спины и бицепса. для мышц груди и брюшного пресса, для мышц спины и мышц ног, для мышц груди и мышц ног. Контроль физической подготовленности: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга (на 1 раз максимальный вес). Силовое троеборье: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=50% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=60% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении; приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Движение до мертвой точки. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80%, дроп сет. Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы. Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания. Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне. Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер. Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания. Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина вперед-вверх. Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Армейский жим, подъемы через стороны. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в тренажере Смита. Форсированные упражнения с напарником: в упражнениях жим штанги лежа, бицепс штангой, в упражнениях тяга верхнего блока, французский жим, в упражнениях приседания со штангой, пресс подъем ног в упражнениях гакк машина, бицепс бедра. Упражнение на тренажере кроссовер, тяга нижнего блока. Статико-изометрические упражнения: планка, на сопротивление с напарником, пресс-уголок. Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер. Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 7 Игротека.

Теория: Викторина: «Профилактика травм». Викторина: «Методика восстановления». Викторина: «Питание для восстановления. Спортивные добавки».

Практика: Соревнование. Эстафета, круговая тренировка, бег, работа станциями. Эстафета, ОФП, бег с ускорениями. Эстафета, ОФП, интервальный бег. Эстафета, ОФП, бег 3 км. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Форма контроля: викторина, опрос, соревнование.

Раздел № 8 Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов. Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Углубленный уровень программы

Цель программы: совершенствование физических качеств обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики углубленного уровня.

Задачи:

- обучить навыку самостоятельного выстраивания тренировочного комплекса и определения интенсивности нагрузки.
- освоить технику выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики углубленного уровня;
- формировать потребность в выполнении правил безопасности и жизнедеятельности.

Учебный план программы углубленного уровня программы 4 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Раздел № 2. Теоретическая подготовка.	6	2	4	дневник, опрос
3	Раздел № 2. Тактическая подготовка.	2	2	-	дневник, опрос
4	Раздел № 4. Круговая тренировка	14	-	14	дневник, наблюдение
5	Раздел № 5. Общая физическая подготовка.	94	-	94	дневник, наблюдение
6	Раздел № 6. Силовая подготовка.	70	1	69	дневник, опрос, наблюдение,
5	Игротека	22	2	18	викторина, опрос, соревнование
6	Контрольное занятие	2	-	2	сдача нормативов
7	Всего часов	216	8	208	

Содержание учебного плана углубленного уровня программы 4 года обучения

Раздел № 1 - Вводное занятие:

Теория: Инструктажи. Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния.

Практика: Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 2 – Теоретическая подготовка.

Теория: Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, подбор упражнений, составление комплексов. Прогнозирование результатов. Выявление ошибок и методы их устранения. Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 3 – Тактическая подготовка.

Теория: Критерии: антагонисты, синергисты.

Практика: Оценка опыта тактической подготовки, приобретённый за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 4 – Круговая тренировка.

Теория: Составление комплекса упражнений круговой тренировки с использованием собственного веса тела. Критерии.

Практика: Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела; с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса; с использованием различных отягощений для мышц спины и брюшного пресса; с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса; с использованием различных отягощений для мышц плеч и трицепса; с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса, упражнений на все группы мышц.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 – Общая физическая подготовка.

Теория: Составление комплекса упражнений общей физической подготовки. Критерии.

Практика: Комплексы упражнений на мышцы брюшного пресса: подъем корпуса в вариациях; на мышцы брюшного пресса: подъем ног в вариациях; на косые мышцы брюшного пресса в вариациях. Отжимания от пола различной постановкой рук, спиной к скамье. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях различными хватами. Упражнения в парах: статико-изометрические усилия, растяжка. Прыжковые упражнения, прыжки с отжиманиями (бурпи). Различные виды упражнения «планка». Комплекс упражнений с гантелями 1-10 кг на все мышечные группы. Совершенствование техники соревновательных движений с весами до 50% от одноповторного максимума в многоповторном режиме. Комплекс упражнений на передние и задние дельтоиды. Комплекс упражнений на верхнюю и внутреннюю область грудных мышц. Комплекс упражнений на боковые дельтоиды и трапеции. Комплекс упражнений на бицепс, концентрированные подъемы, на блоках. Комплекс упражнений на широчайшие мышцы, , тяги: штанги, гантели в наклоне. Комплекс упражнений на трицепс, жим лежа у/х, на блоках. Комплекс упражнений на поясничные мышцы, гиперэкстензии, статико-изометрические собственным весом. Комплекс упражнений на ноги, внутренняя и внешняя область бедра. Комплекс упражнений на голень, стоя, сидя. Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений: со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные; на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса; на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи; на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные; на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса; на тренажерах и блочных устройствах на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи. на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные. Комбинированный комплекс базовых и изолирующих на тренажерах и блочных устройствах на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье; на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень; на мышцы брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом максимальных усилий: для мышц груди, бицепса и брюшного пресса, для мышц спины, плеч и трицепса, для мышц ног и плечевого пояса, для мышц груди, ног и брюшного пресса, для мышц ног и брюшного пресса, для мышц груди, ног и брюшного пресса, для мышц спины и брюшного пресса. Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс. Комплекс упражнений на блочных тренажерах на плечевой пояс. Комплекс упражнений на блочных тренажерах на ноги, на пресс.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 Силовая подготовка.

Теория: Составление комплекса упражнений на увеличение силовой нагрузки.

Практика: Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов. Комплексы упражнений по принципу «пирамиды» для всех групп мышц. Контроль физической подготовленности: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга (на 1 раз максимальный вес). Силовое троеборье: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении. Приседание со

штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=50% от единичного максимума в каждом упражнении. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=60% от единичного максимума в каждом упражнении. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Движение до мертвой точки. Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80%, дропп сет. Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы. Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания. Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне. Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер. Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания. Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина вперед-вверх. Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Армейский жим, подъемы через стороны. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в тренажере Смита. Форсированные упражнения с напарником в упражнениях жим штанги лежа, бицепс штангой, в упражнениях Тяга верхнего блока, французский жим, в упражнениях приседания со штангой, пресс подъем ног в упражнениях гакк машина, бицепс бедра. Упражнение на тренажере кроссовер, тяга нижнего блока. Статико-изометрические упражнения: планка, на сопротивление с напарником, пресс-уголок. Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер. Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.

Форма контроля: наблюдение, дневник, опрос.

Раздел № 7 Игротека.

Теория: Викторина: «Профилактика травм». Викторина: «Методика восстановления». Викторина: «Питание для восстановления. Спортивные добавки».

Практика: Соревнование. Эстафета, круговая тренировка, бег, работа станциями. Эстафета, ОФП, бег с ускорениями. Эстафета, ОФП, интервальный бег. Эстафета, ОФП, бег 3 км. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Форма контроля: соревнование, викторина, опрос.

Раздел № 7 Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов. Форма контроля: сдача нормативов.

В результате освоения углубленного уровня программы обучающиеся будут:

Знать:

- систему выстраивания индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики;
- правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики углубленного уровня;
- выполнять правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1, 2,3 год обучения	4 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность освоения программы	36 недель (216 часов в год)	
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (24 часа)	
Текущий контроль	В течение года, по разделам программы	
Промежуточная аттестация	В период с 15 апреля по 15 мая	-
Аттестация по итогам освоения программы	-	В период с 15 апреля - 15 мая

2.2. Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии:

Личностно-ориентированная технология.

Здоровьесберегающая технология.

Игровые технологии.

Технология наставничества.

Методы обучения:

Словесный (беседа, объяснение, лекция).

Объяснительно-иллюстративный.

Репродуктивный метод.

Формы организации занятий:

Групповая. Лекция. Круговая тренировка. Игровая. Соревнование.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение, опрос, медицинское обследование	Сентябрь
Текущий	Наблюдение, опрос, дневник	В течение года
Аттестация	Зачет, тестирование	Май

Входной контроль – проводится для определения уровня подготовленности обучающегося (Приложение № 3).

Текущий контроль - проводится для определения уровня освоения разделов программы. (Приложение № 3).

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце четвертого учебного года для определения уровня освоения образовательной программы.

2.4. Зачетные требования

Входная диагностика

ФИ обучающегося	Подтягивание	Отжимания	Бег	Пресс	Скакалка	Средний балл

Оценочный материал входного контроля:

Высокий: умеет подтягиваться не менее 5-ти раз, отжиматься не менее 10-ти, в беге преодолевает дистанцию без остановки, ЧСС восстанавливается в течении 3-х минут, упражнение на пресс выполняет 20+ раз за минуту, имеет навыки прыжков на скакалке – не менее 1 минуты без остановки, средний балл=25

Средний: имеет навыки подтягиваний, до 5-ти раз, отжиманий менее 5-ти, пробегает дистанцию с трудом и остановками, ЧСС восстанавливается на 5-ую минуту, упражнение на

пресс выполняет в диапазоне 10-20 повторений за 1 минуту, имеет навыки прыжков на скакалке, порционно, 10-20 секунд не сбиваясь. Средний балл=15

Низкий: не умеет подтягиваться, отжиматься, большую часть дистанции в беге идет, повышенный ЧСС на бег, долгое восстановление дыхания, упражнение на пресс выполняет с трудом 10 раз, не умеет прыгать на скакалке. Средний балл=5.

Зачетные требования текущего контроля

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
Общая физическая подготовка		
1.Знание терминов 2.Базовые упражнения (со свободными весами, тренажерах, собственным весом) на	Высокий уровень (3 балла)	Отличное знание терминологии. Точное выполнение упражнений. Ежемесячное повышение рабочих весов. Максимально тяжелые рабочие веса, многократное выполнение упражнений с собственным весом тела (подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс – подъем корпуса). Максимальный уровень гибкости. Умение многократно прыгать на скакалке.
3.Изолирующие упражнения (на тренажерах, свободными весами) со	Средний уровень (2 балла)	Знание терминологии с небольшими замечаниями. Выполнение упражнений с незначительными ошибками, средние по весу рабочие веса. Изменение рабочего веса раз в три месяца. Умение выполнять упражнения с собственным весом тела. Уровень гибкости и выносливости начальный. Умение прыгать на скакалке.
4.Упражнения на выносливость, гибкость 5.Прыжки на скакалке на	Низкий уровень (1 балл)	Знание терминологии недостаточное. Неточное выполнение упражнений. Отсутствие изменения повышения рабочего веса в упражнениях, улучшений в умении выполнять упражнения с собственным весом, упражнениях на выносливость, гибкость, прыжках на скакалке.
Силовая подготовка		
1.Знание терминов, правил соревнований	Высокий уровень (3 балла)	Знание терминологии силового троеборья, правил соревнований, выполнение массовых (взрослых) разрядов. Повышение суммы троеборья. Участие в соревнованиях. Точное выполнение упражнений.
2.Силовое троеборье	Средний уровень (2 балла)	Выполнение упражнений с незначительными ошибками. Повышение суммы троеборья. Знание терминологии, правил соревнований с замечаниями, выполнение юношеских разрядов. Участие в соревнованиях.
4.Контрольные нормативы	Низкий уровень (1 балл)	Знание терминологии недостаточное, невыполнение разрядов. Неточное выполнение упражнений. Сумма троеборья не увеличивается.
Теоретическая подготовка		
1.Классификация мышц (определение мышечных групп в упражнениях)	Высокий уровень (3 балла)	Знание классификации мышечных групп. Овладение основ правильного питания, организации режима дня, гигиены тела и питания. Самостоятельно способен подобрать упражнения для занятий в тренажерном зале и дома, дозировать нагрузку.
2.Основы здорового образа жизни (Правильное питание, организация режима дня, гигиена)	Средний уровень (2 балла)	Знание основных мышечных групп, классификация выборочная. Знание основ правильного питания, организация режима дня, гигиены тела и питания нестабильна. Самостоятельно способен выборочно подобрать упражнения для занятий в тренажерном зале и дома, нагрузка неизменчива.
3.Составление тренировочных программ (занятия в тренажерном зале и дома)	Низкий уровень (1 балл)	Частичное знание основных мышечных групп, классификация выборочная. Знание основ правильного питания ниже среднего уровня, организация режима дня, гигиены тела и питания отсутствует. Самостоятельно не способен подобрать упражнения для занятий в тренажерном зале и дома, подобрать нагрузку.

Зачетные требования аттестации

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования текущего контроля и аттестации
предметные результаты		
1. Уровень выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. 2. Уровень теоретических знаний (терминология, основы анатомии, правила безопасности и жизнедеятельности). 3. Уровень обучения техники выполнения упражнений.	Высокий уровень (3 балла)	Отлично освоил выполнения комплексов упражнений, отлично овладел знаниями теории, отлично выполняет технику упражнений.
	Средний уровень (2 балла)	Освоил комплексы упражнений, овладел знаниями теории, выполняет технику упражнений с незначительными ошибками.
	Низкий уровень (1 балл)	Недостаточно освоил комплексы упражнений, овладел знаниями теории, выполняет технику упражнений с ошибками.
метапредметные результаты		
1. Уровень развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации. 2. Уровень развития зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления. 3. Уровень развития силовых показателей для участия в спортивных мероприятиях.	Высокий уровень (3 балла)	Отлично овладел всеми практическими знаниями и умениями: внимателен на занятиях, высокий уровень развития гибкости, силы, координации.
	Средний уровень (2 балла)	Овладел всеми практическими знаниями и умениями: достаточный уровень развития гибкости, силы, координации
	Низкий уровень (1 балл)	Недостаточный уровень развития гибкости, силы, координации, нуждается в помощи педагога.
личностные результаты		
1. Уровень мотивации к физическому развитию, спорту. 2. Уровень концентрации внимания, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей. 3. Уровень коммуникативной культуры.	Высокий уровень (3 балла)	Постоянно проявляет интерес к занятиям спортом, проявляет трудолюбие, настойчивость, успешно владеет коммуникативными навыками.
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет достаточный интерес к занятиям спортом проявляет трудолюбие, владеет коммуникативными навыками.
	Низкий уровень (1 балл)	Проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом, нуждается в помощи педагога.
достижения		
Участие в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях	Высокий уровень (3 балла)	Проявляет активность в конкурсной и соревновательной деятельности. Участник и призер Всероссийских и международных соревнований
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет активность в конкурсной деятельности. Участник и призер муниципальных и региональных соревнований
	Низкий уровень (1 балл)	Проявляет недостаточную активности в обучении и в конкурсной деятельности. Участник конкурсной, соревновательной деятельности (муниципальный и институциональный уровень)

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования: тренажеры: скамейки 7 шт, стойки для жимов и приседаний 3 шт., блочные тренажеры 5 шт, гакк машина 1 шт., голень станок 1 шт., тренажер Смита 1 шт., кроссовер станок 1 шт., шведская стенка 3 шт., гантели – 20 шт., штанги – 13 шт., скакалки – 5 шт., эспандеры – 7 шт., гимнастические палки – 5 шт., велотренажер 2 шт., гиперэкстензия станок- 2 шт., наклонная скамья для упражнений на пресс – 2 шт., гири – 6 шт., брусья – 2 шт., турники – 4 шт.

Форма для занятий: спортивная форма для занятий физической культурой: футболка с рукавами (рукава короткие, выше локтей), спортивные шорты или трико, одежда хлопчатобумажная, свободная, не стесняющая движений; обувь: спортивные кроссовки или кеды, штангетки.

Форма для участия в соревнованиях: спортивная форма для участия в соревнованиях по силовому троеборью должна соответствовать техническим правилам по пауэрлифтингу принятым международной федерацией пауэрлифтинга и федерацией пауэрлифтинга России.

Перечень методических и дидактических материалов:

Конспект занятия на тему «Общая физическая подготовка. Развитие выносливости».

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий программу «Атлетическая гимнастика».

2.6.Список литературы

для педагога:

1. Василец, В. В., Костюченко, В. Ф., Врублевский, Е. П. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – с. 48-53
2. Жужков, В. Ю. Влияние качественного сбалансированного питания спортсмена на состояние здоровья и физическую форму // Физическая культура, спорт, туризм : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь : Астер, 2014. – с. 110–113.
3. Ишмухаметов, М. Г., Левин, К. Б. Профилактика заболеваний средствами атлетической гимнастики // Физическая культура, спорт, туризм : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь : Астер, 2015. – с. 96–102.
4. Шейко, Б. И. Хронология развития пауэрлифтинга в России // Пауэрлифтинг. – 2008. – № 6. – с. 12–17.
5. Пожидаев, С. Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26–30.
6. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005.
7. Везеницын, О. В., Шутова, Т. Н., Бодров, И. М. Пауэрлифтинг в повышении силовых качеств и физической подготовленности студентов // Физическая культура, спорт, туризм: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Е. В. Старковой. – Пермь: Астер, 2015. – с. 46–50.
8. Майорова, А. Алфавит телодвижений. Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
9. Дворкин, Л.С., Воробьев, С.В., Хабаров, А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
10. Бирюков, А. А., Кафаров, К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - Москва.: Физкультура и спорт, 1979. - 214 с.

для обучающихся и родителей:

1. Захаров, Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки / под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - Москва: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Захаров, Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. - Москва: Лептос, 1994. 368 с.
4. Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения [Электронный ресурс] / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко. – Москва : ГНОМ и Д, 2001. – 16 с. – Режим доступа: [konovalenko_artikulyacionnaya_palchikovaya_gimnastika.doc](#)
5. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Воробьевой. – Санкт-Петербург : Лингвистический центр «Тайкун», 2014. – 250 с. – Режим доступа: https://www.herzen.spb.ru/img/files/ffk275/22-10-2014-22-23-53_74.pdf
6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

Интернет-ресурсы

1. <http://arcobaleno-ru.livejournal.com/16328.html>
2. Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru/catalog.asp>
3. Дополнительное образование: <http://dopedu.ru/>
4. Информационно-методический журнал «Про ДОД»

Приложения
к дополнительной общеобразовательной
программе «Атлетическая гимнастика»
разноуровневая
Приложение № 1.

Нормативно - правовые документы

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» разноуровневая имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью" (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарно- учебный график базового уровня программы 2 года обучения.
Место проведения: МАУ ДО «ДТ «Юность» им. В.П. Макеева» Адрес: пр. Октября 21

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие				
1	Учебно-практическое	2	Инструктажи., антропометрические измерения.	Наблюдение, опрос
Раздел №2. Теоретическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Организация досуга, распорядка дня. Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, подбор упражнений, составление комплексов.	
3	Учебно-практическое	2	Прогнозирование результатов. Выявление ошибок и методы их устранения.	
4	Учебно-практическое	2	Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	Дневник, наблюдение
Раздел №3. Тактическая подготовка				
5	Учебно-практическое	2	Использование опыта самого педагога, а также опыта самих подростков, приобретённым за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.	Наблюдение, опрос
Раздел №4. Техническая подготовка				
6	Учебно-практическое	2	Метод многоповторных повторений в упражнениях с собственным весом тела, свободными весами, на тренажерах. Форсированные повторы.	
7	Учебно-практическое	2	Совмещение упражнений: суперсеты и трисеты, по критериям: антагонисты, синнергисты.	Наблюдение, дневник.
Раздел №5. Круговая тренировка				
8	Учебно-практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела.	
9	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	
10	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и брюшного пресса.	

11	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
12	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плеч и трицепса.	
13	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	
14	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.	Дневник. наблюдение
Раздел №6. Общая физическая подготовка				
15	Учебно-практическое	2	Объемоформирующий тренинг. Основные правила подбора, совмещения упражнений, веса отягощений, интервалов отдыха.	
16	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс: грудные и широчайшие мышцы.	
17	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс: плечи и трапеции.	
18	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс: бицепс и трицепс.	
19	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы груди и ног.	
20	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы поясницы и брюшного пресса.	
21	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс: широчайшие мышцы и трапеции.	
22	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс: мышцы груди и бицепс.	
23	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечи и мышцы ног.	
24	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепс и мышцы ног.	
25	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы ног и брюшного пресса.	
26	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи.	
27	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные.	
28	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье.	
29	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень.	
30	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на мышцы брюшного пресса.	
31	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений с гантелями на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи.	

32	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные.	
33	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье.	
34	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень.	
35	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы брюшного пресса.	
36	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на плечевой пояс.	
37	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на мышцы спины.	
38	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на мышцы рук.	
39	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на ноги.	
40	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на пресс.	
41	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы груди и ног.	
42	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы плеч и спины.	
43	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы рук.	
44	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы спины и пресса.	
45	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы груди и бицепса.	
46	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы плеч и широчайших.	
47	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы поясницы и бицепса бедра.	
48	Практическое	2	Комплекс упражнений суперсетами на мышцы ног и трицепса.	
49	Практическое	2	Комплекс упражнений на антагонисты: мышцы рук.	
50	Практическое	2	Комплекс упражнений на антагонисты: мышцы груди и широчайшие.	
51	Практическое	2	Комплекс упражнений на антагонисты: мышцы пресса и поясничные.	
52	Практическое	2	Комплекс упражнений на антагонисты: квадрицепс и бицепс бедра.	
53	Практическое	2	Комплекс упражнений на синергисты: бицепс и тяги.	
54	Практическое	2	Комплекс упражнений на синергисты: жимы и трицепс.	
55	Практическое	2	Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс.	
56	Практическое	2	Комплекс упражнений многоповторным методом: жим лежа, приседание.	
57	Практическое	2	Комплекс упражнений многоповторным методом: бицепс, трицепс.	
58	Практическое	2	Комплекс упражнений многоповторным методом: гиперэкстензии, голень	

59	Практическое	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	
60	Практическое	2	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	
61	Практическое	2	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди, бицепса и брюшного пресса.	Наблюдение, дневник
Раздел №7. Силовая подготовка				
62	Учебно-практическое	2	Увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
63	Практическое	2	Комплекс упражнений для мышц груди и бицепса.	
64	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	
65	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	
66	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	
67	Практическое	2	Комплекс упражнений по для мышц груди и брюшного пресса.	
68	Практическое	2	Комплекс упражнений для мышц спины и мышц ног.	
69	Практическое	2	Комплекс упражнений для мышц груди и мышц ног.	
70	Практическое	2	Контроль физической подготовленности: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга (на 1 раз максимальный вес).	
71	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении.	
72	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=50% от единичного максимума в каждом упражнении.	
73	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=60% от единичного максимума в каждом упражнении.	
74	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении.	
75	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая	

			тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении.	
76	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза.	
77	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза.	
78	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика.	
79	Практическое	2	Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы.	
80	Практическое	2	Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания.	
81	Практическое	2	Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне.	
82	Практическое	2	Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер.	
83	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания.	
84	Практическое	2	Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина вперед-вверх.	
85	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах.	
86	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Армейский жим, подъемы через стороны.	
87	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири.	
88	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в тренажере Смита.	

89	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях жим штанги лежа, бицепс штангой.	
90	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях Тяга верхнего блока, французский жим.	
91	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях приседания со штангой, пресс подъем ног.	
92	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях гакк машина, бицепс бедра.	
93	Практическое	2	Упражнение на тренажере кроссвер, тяга нижнего блока.	
94	Практическое	2	Статико-изометрические упражнения: планка, на сопротивление с напарником, пресс-уголок.	
95	Практическое	2	Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер.	
96	Практическое	2	Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.	Дневник, наблюдение, опрос.
Раздел №8. Игротека				
97	Практическое	2	Соревнование.	
98	Практическое	2	Викторина: «Составление комплексов».	
99	Практическое	2	Викторина: «Стретчинг (растяжка)».	
100	Практическое	2	Викторина: «Питание для набора массы. Спортивные добавки».	
101	Практическое	2	Викторина: «Познавательная анатомия».	
102	Практическое	2	Эстафета, ОФП, бег с ускорениями.	
103	Практическое	2	Эстафета, ОФП, интервальный бег.	
104	Практическое	2	Эстафета, ОФП, бег 3 км.	
105	Практическое	2	Футбол.	
106	Практическое	2	Баскетбол.	
107	Практическое	2	Волейбол.	Соревнование, опрос, викторина
Раздел №9. Итоговое занятие				
108	Практическое	2	Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов.	Сдача контрольных нормативов

Календарно-учебный график базового уровня программы 3 года обучения.
Место проведения: МАУ ДО «ДТ «Юность» им. В.П. Макеева» Адрес: пр. Октября 21

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие				
1	Учебное	2	Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Оценка физического состояния. Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.	Наблюдение, опрос
Раздел №2. Теоретическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Организация досуга, распорядка дня. Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, подбор упражнений, составление комплексов.	
3	Практическое	2	Прогнозирование результатов. Выявление ошибок и методы их устранения.	
4	Учебное	2	Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	Дневник. опрос
Раздел №3. Тактическая подготовка				
5	Учебно-практическое	2	Анализ опыта, приобретённый за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.	Дневник. опрос
Раздел №4. Круговая тренировка				
6	Учебно-практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела.	
7	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	
8	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и брюшного пресса.	
9	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
10	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плеч и трицепса.	
11	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	
12	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.	Дневник. наблюдение

Раздел №5. Общая физическая подготовка				
13	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса: подъем корпуса в вариациях.	Практическое задание
14	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса: подъем ног в вариациях.	
15	Практическое	2	Комплекс упражнений на косые мышцы брюшного пресса в вариациях.	
16	Практическое	2	Отжимания от пола различной постановкой рук, спиной к скамье.	
17	Практическое	2	Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях различными хватами.	
18	Практическое	2	Упражнения в парах: статико-изометрические усилия, растяжка.	
19	Практическое	2	Прыжковые упражнения, прыжки с отжиманиями (бурпи).	
20	Практическое	2	Различные виды упражнения «планка».	
21	Практическое	2	Комплекс упражнений с гантелями 1-10 кг на все мышечные группы.	
22	Практическое	2	Совершенствование техники соревновательных движений с весами до 50% от одноповторного максимума в многоповторном режиме.	
23	Практическое	2	Комплекс упражнений на передние и задние дельтоиды.	
24	Практическое	2	Комплекс упражнений на верхнюю и внутреннюю область грудных мышц.	
25	Практическое	2	Комплекс упражнений на боковые дельтоиды и трапеции.	
26	Практическое	2	Комплекс упражнений на бицепс, концентрированные подъемы, на блоках.	
27	Практическое	2	Комплекс упражнений на широчайшие мышцы, тяги: штанги, гантели в наклоне.	
28	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепс, жим лежа у/х, на блоках.	
29	Практическое	2	Комплекс упражнений на поясничные мышцы, гиперэкстензии, статико-изометрические собственным весом.	
30	Практическое	2	Комплекс упражнений на ноги, внутренняя и внешняя область бедра.	
31	Практическое	2	Комплекс упражнений на голень, стоя, сидя.	
32	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений со штангой на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи.	
33	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих со штангой на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные.	
34	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих со штангой на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье.	
35	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих со штангой на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень.	
36	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих со штангой на мышцы	

			брюшного пресса.	
37	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений с гантелями на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи.	
38	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные.	
39	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье.	
40	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень.	
41	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих с гантелями на мышцы брюшного пресса.	
42	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений на тренажерах и блочных устройствах на плечевой пояс: грудные мышцы, плечи.	
43	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих на тренажерах и блочных устройствах на мышцы спины: широчайшие мышцы, поясничные.	
44	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих на тренажерах и блочных устройствах на мышцы рук: бицепсы, трицепсы, предплечье.	
45	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих на тренажерах и блочных устройствах на мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бедра, голень.	
46	Практическое	2	Комбинированный комплекс базовых и изолирующих упражнений на тренажерах и блочных устройствах на мышцы брюшного пресса.	
47	Практическое	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	
48	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	
49	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	
50	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	
51	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	
52	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного	

			пресса.	
53	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	
54	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	
55	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	
56	Практическое	2	Комплекс упражнений многоповторным методом: подтягивания, отжимания, пресс.	
57	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на плечевой пояс.	
58	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на ноги.	
59	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах на пресс.	Дневник. наблюдение
Раздел №6. Силовая подготовка				
60	Практическое	2	Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	
61	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	
62	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	
63	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	
64	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	
65	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	
66	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	
67	Практическое	2	Контроль физической подготовленности: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга (на 1 раз максимальный вес).	
68	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=40% от единичного максимума в каждом упражнении.	
69	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=50% от единичного максимума в каждом упражнении.	

70	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=60% от единичного максимума в каждом упражнении.	
71	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=70% от единичного максимума в каждом упражнении.	
72	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80% от единичного максимума в каждом упражнении.	
73	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=90% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза.	
74	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Изометрический метод, негативная фаза.	
75	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении. Статика.	
76	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=100% от единичного максимума в каждом упражнении.	
77	Практическое	2	Силовое троеборье: Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга, комплекс, вес=80%, допп сет.	
78	Практическое	2	Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы.	
80	Практическое	2	Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания.	
81	Практическое	2	Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне.	
82	Практическое	2	Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер.	
83	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания.	
84	Практическое	2	Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина	
85	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах.	
86	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Армейский жим, подъемы через стороны.	
87	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Рывок, подъемы гири.	
88	Практическое	2	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Бицепс на скамье Скотта, жим лежа в	

			тренажере Смита.	
89	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях жим штанги лежа, бицепс штангой.	
90	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях Тяга верхнего блока, французский жим.	
91	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях приседания со штангой, пресс подъем ног.	
92	Практическое	2	Форсированные упражнения с напарником в упражнениях гакк машина, бицепс бедра.	
93	Практическое	2	Упражнение на тренажере кроссвер, тяга нижнего блока.	
94	Практическое	2	Статико-изометрические упражнения: планка, на сопротивление с напарником, пресс-уголок.	
95	Практическое	2	Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер.	
96	Практическое	2	Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.	Дневник, наблюдение, опрос
Раздел №7. Игротека				
97	Практическое	2	Соревнование.	
98	Практическое	2	Викторина: «Профилактика травм».	
99	Практическое	2	Викторина: «Методика восстановления».	
100	Практическое	2	Викторина: «Питание для восстановления. Спортивные добавки».	
101	Практическое	2	Эстафета, круговая тренировка, бег, работа станциями.	
102	Практическое	2	Эстафета, ОФП, бег с ускорениями.	
103	Практическое	2	Эстафета, ОФП, интервальный бег.	
104	Практическое	2	Эстафета, ОФП, бег 3 км.	
105	Практическое	2	Футбол.	
106	Практическое	2	Баскетбол.	
107	Практическое	2	Волейбол.	Викторина, соревнование, опрос
Раздел №8. Итоговое занятие				
108	Практическое	2	Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов.	Сдача контрольных нормативов

Календарно-учебный график летнего модуля базового уровня программы.
Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» Адрес: пр. Октября 21

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие				
1	Учебно-практическое	2	Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния. Кросс 3 км. Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Практическое задание
Раздел №2. Силовая подготовка				
2	Практическое	2	Комплекс базовых упражнений на плечевой пояс, мышцы ног с диапазоном рабочих весов 60-80% от максимального.	Практическое задание
3	Практическое	2	Комплекс базовых упражнений на мышцы спины с диапазоном рабочих весов 60-80% от максимального.	
4	Практическое	2	Комплекс базовых и изолирующих упражнений на мышцы рук и брюшного пресса.	
Раздел №3. Круговая тренировка				
5	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс.	Практическое задание
6	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений: интервальный бег, прыжки, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс.	
7	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.	
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
8	Практическое	2	Комплекс упражнений на суставную гимнастику: изолирующие упражнения с гантелями и на блочных тренажерах на все группы мышц.	Практическое задание
9	Практическое	2	Комплекс упражнений в многоповторном режиме с использованием собственного веса тела.	
10	Практическое	2	Комплекс упражнений в многоповторном режиме с использованием различных отягощений в базовых и изолирующих упражнениях.	
Раздел №5. Игротека				
11	Практическое	2	Командные (подвижные) игры: футбол, баскетбол, волейбол, эстафета.	Практическое задание
Раздел №6. Итоговое занятие				
12	Учебно-практическое	2	Зачет по контрольным нормативам .Анализ результатов.	Тестирование

Календарно-учебный график летнего модуля углубленного уровня программы.
Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» Адрес: пр. Октября 21

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие				
1	Учебно-практическое	2	Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния. Кросс 3 км. Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Практическое задание
Раздел №2. Силовая подготовка				
2	Практическое	2	Комплекс базовых упражнений на плечевой пояс, мышцы ног с диапазоном рабочих весов 60-80% от максимального.	Практическое задание
3	Практическое	2	Комплекс базовых упражнений на мышцы спины	
4	Практическое	2	Комплекс базовых и изолирующих упражнений на мышцы рук и брюшного пресса.	
Раздел №3. Круговая тренировка				
5	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела	Практическое задание
6	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений: интервальный бег, прыжки, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс.	
7	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.	
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
8	Практическое	2	Комплекс упражнений на суставную гимнастику: изолирующие упражнения с гантелями и на блочных тренажерах на все группы мышц.	Практическое задание
9	Практическое	2	Комплекс упражнений в многоповторном режиме.	
10	Практическое	2	Комплекс упражнений в многоповторном режиме с использованием различных отягощений в базовых и изолирующих упражнениях.	
Раздел №5. Игротека				
11	Практическое	2	Командные (подвижные) игры: футбол, баскетбол, волейбол, эстафета.	Практическое задание
Раздел №6. Итоговое занятие				
12	Учебно-практическое	2	Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов.	Тестирование

Приложение №3

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.
Карты диагностики текущего контроля

№ п/ п	Ф.И.	Силовая подготовка				Средний балл	Общая физическая подготовка						Средний балл
		Знание терминов	Приседание со штангой	Жим штанги лежа	Становая тяга		Знание терминов	Подтягивания	Отжимания	Пресс	Скакалка	Техника выполнения упражнений	
1	2	3	4	5	6		6	7	8	9	10	11	

Критерии оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

Предметные результаты						Метапредметные результаты				Личностные результаты				Достижения	Итоговый балл
№	Ф.И.	Уровень знаний теории	Уровень выполнения комплексов упражнений, объем	Уровень техничности выполнения упражнений	Средний балл	Уровень развития физических качеств	Уровень развития зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления	Уровень развития силовых показателей	Средний балл	Уровень мотивации к физическому воспитанию	Уровень трудолюбия, настойчивости в достижении целей	Уровень коммуникативной культуры	Средний балл	Участие в мероприятиях и конкурсах, соревнованиях	
1															

Контрольные упражнения входной диагностики:

Для юношей:	Для девушек:
- подтягивание на перекладине, умение, количество; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), умение, количество; - бег 1 километр, в свободном темпе; - подъем корпуса (пресс), и.п. лежа на полу, прямые ноги, без фиксации, умение, максимальное количество раз за 1 минуту; - прыжки на скакалке, умение, количество.	- подтягивание на нижней перекладине в упоре «вис лежа», умение, количество; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) и.п. с колен, умение, количество; - бег 1 километр, в свободном темпе; - подъем корпуса (пресс), и.п. лежа на полу, прямые ноги, без фиксации, умение, максимальное количество раз за 1 минуту; - прыжки на скакалке, умение, количество.

Инструментарий выявления уровня умений и способностей обучающихся

Для юношей:	Для девушек:
- подтягивание на перекладине, количество; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), количество; - подъем корпуса (пресс), и.п. лежа на полу, прямые ноги, без фиксации, максимальное количество раз за 1 минуту (вариация – подъем ног в висе); - прыжки на скакалке, количество; - техничность выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений общей физической подготовки; - повышение суммы троеборья в килограммах (приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга), как и в отдельно взятом упражнении; - участие в соревновательной деятельности различного уровня.	- подтягивание на нижней перекладине в упоре «вис лежа», количество; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) и.п. с колен, количество; - подъем корпуса (пресс), и.п. лежа на полу, прямые ноги, без фиксации, максимальное количество раз за 1 минуту (вариация – подъем ног в висе); - прыжки на скакалке, количество; - техничность выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений общей физической подготовки; - повышение суммы троеборья в килограммах (приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга), как и в отдельно взятом упражнении; - участие в соревновательной деятельности различного уровня.

Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ

Категория обучающихся обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Физкультурно-спортивная деятельность для слабослышащих детей направлена на развитие координационных способностей учащихся, развитие чувства равновесия, мышечной концентрации, силы, выносливости, гибкости.

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха.

Восприятие: доминирует зрительное восприятие тонко дифференцированных структур устной речи, мимики, жестов дополнительный канал: кожный анализатор и вибрационная чувствительность,

Мышление: снижены аналитические способности, неумение выделять свойства и отношение объектов, их название наглядно-действенное;

Речь: отсутствие внутренней речи, отсутствие или слабая речь, отсутствие речи при планировании, нет логичности и последовательности в речи;

Память: отсутствие слуховой памяти, развита наглядно - образная память;

Внимание: отсутствие слухового внимания, концентрация на губах говорящего, трудность переключения внимания;

Физическое развитие: недостаточная координация, неуверенность в движениях, замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия, нарушения плавности и синхронности движений, отклонения в развитии мелкой моторики рук;

Эмоциональная сфера: бедность эмоциональных проявлений, специфичность общения, выстраивания взаимоотношений с окружающими, трудности в усвоении социального опыта;

Цель: создание условий для физического развития, социальной адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья средствами освоения системы атлетической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- обучить комплексу упражнений атлетической гимнастики;
- обучить применять правильную технику выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, координацию;
- развивать общую физическую подготовленность и силовую подготовку;
- развивать зрительную память, внимание, слуховое восприятие, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучены знаниям основ комплексов упражнений атлетической гимнастики;
- обучены применять правильную технику выполнения упражнений.

Метапредметные:

- развита общая физическая и силовая подготовленность;
- развиты зрительная память, внимание, слуховое восприятие, мышление.

Личностные:

- воспитаны коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- воспитана культура поведения.
- воспитаны навыки здорового образа жизни.

Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие.	2	1	1	медицинский контроль, наблюдение
2	Раздел № 2. Общая физическая подготовка.	124	2	122	дневник, наблюдение
3	Раздел № 3. Силовая подготовка.	42	2	40	дневник, наблюдение
4	Раздел № 4. Техническая подготовка	6	2	4	наблюдение, опрос
5	Раздел № 5. Теоретическая подготовка.	18	10	8	опрос
6	Раздел № 6. Игротека.	6	-	6	викторина, соревнование
7	Итоговое занятие.	18	2	16	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	216	19	197	

Содержание адаптированного учебного плана с ОВЗ

Раздел № 1 - Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в кабинете, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Практика: Антропометрические измерения.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка.

Теория: Ознакомление обучающихся с инвентарем. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Интервалы отдыха. Питьевой режим.

Практика: Базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц. Упражнения

Раздел № 3 – Силовая подготовка.

Теория: Введение в ознакомительную анатомию.

Практика: Упражнения: приседания со штангой, жимы штанги лежа, становая тяга со штангой,

тяга гантели в наклоне, подтягивание на перекладине с весом, отжимания, тяга штанги в наклоне, французский жим лежа, шраги, выпады с гантелями (штангой).

Раздел № 4 – Техническая подготовка.

Теория: Методика, техника основных базовых и изолирующих упражнений.

Практика: Отработка и закрепление правильной техники исполнения упражнений.

Раздел № 5 – Теоретическая подготовка.

Теория: Познавательная анатомия. История атлетизма, применение атлетической гимнастики в других видах спорта. Построение разминки, последовательность, значение.

Практика: Выполнение практического задания.

Раздел № 6 – Игротека

Теория: Правила, выполнение правил, игры с усложнением.

Практика: Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость. Игровые технологии.

Раздел № 7 –Итоговое занятие.

Практика: Контрольные нормативы ежемесячно в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, пресс, итоговая аттестация 1 раз в год. Участие в спортивных мероприятиях.

Дистанционный модуль.

Цель: создание необходимых условий формирования мотивации к занятиям атлетической гимнастикой средствами использования дистанционных образовательных технологий.

Задачи:

- укреплять мотивацию обучающихся к занятиям атлетической гимнастики;
- способствовать развитию самостоятельной работы.

Режим занятия:

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность занятия 45 минут с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

20 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: Webinar.ru, VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс -диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «Российская электронная школа», телеканал МособрТВ, «Яндекс.Учебник» «Учи.ру», НАУЧИМ.РФ (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий: Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия); learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)

Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Интернет-ресурсы: Ссылки на видео мастер-классов

Введение: <https://youtu.be/W7ioj2-v5Sw>

Разминка: <https://youtu.be/WDJAt4QsiVs>

Комплекс упражнений для девочек<https://youtu.be/PzewFBdXvNg>

Комплекс упражнений для мальчиков <https://youtu.be/gO5qz22YgFA>

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс - формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

Дистанционный учебный план

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Всего часов						

**Летний модуль программы.
Учебный план базового уровня программы.**

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие.	2	1	1	Практическое задание
2	Раздел № 2. Силовая подготовка.	6	-	6	Практическое задание
3	Раздел № 3. Круговая тренировка.	6	-	6	Практическое задание
4	Раздел № 4. Общая физическая подготовка.	6	-	6	Практическое задание
5	Раздел № 5. Игротека.	2	-	2	Практическое задание
6	Раздел № 6. Итоговое занятие.	2	-	2	тестирование
	Всего часов	24	1	23	

Содержание учебного плана

Раздел № 1 - Вводное занятие

Теория: Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния.

Практика: Кросс 3 км. Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Раздел № 2 – Силовая подготовка.

Практика: Комплекс базовых упражнений Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 3 – Круговая тренировка.

Практика: Круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела:

Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.

Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка.

Практика: Комплекс упражнений на суставную гимнастику: изолирующие упражнения с гантелями и на блочных тренажерах на все группы мышц. Комплекс упражнений в многоповторном режиме. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 –Игротека.

Практика: Командные (подвижные) игры: футбол, баскетбол, волейбол, эстафета. Место проведения – стадион школы № 18. Форма контроля: соревнование.

Раздел № 6 –Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях:.. Подведение итогов. Форма контроля: тестирование.

Планируемые результаты

В результате освоения летнего модуля обучающиеся будут:

Знать:

- систему комплексов упражнений атлетической гимнастики базового уровня;
- правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Уметь:

- выполнять систему комплексов упражнений атлетической гимнастики базового уровня;
- выполнять правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Учебный план летнего модуля программы углубленного уровня.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел № 1. Вводное занятие.	2	1	1	Практическое задание
2	Раздел № 2. Силовая подготовка.	6	-	6	Практическое задание
3	Раздел № 3. Круговая тренировка.	6	-	6	Практическое задание
4	Раздел № 4. Общая физическая подготовка.	6	-	6	Практическое задание
5	Раздел № 5. Игротека.	2	-	2	Практическое задание
6	Раздел № 6. Итоговое занятие.	2	-	2	тестирование
	Всего часов	24	1	23	

Содержание учебного плана

Раздел № 1 - Вводное занятие

Теория: Самостоятельное составление индивидуальных комплексов. Оценка своего физического состояния.

Практика: Кросс 3 км. Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Раздел № 2 – Силовая подготовка.

Практика: Индивидуальный комплекс базовых упражнений с диапазоном рабочих весов... Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 3 – Круговая тренировка.

Практика: Индивидуальный круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела. на все группы мышц. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка.

Практика: Индивидуальный круговой комплекс упражнений с использованием собственного веса тела на все группы мышц. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 –Игротека.

Практика: Командные (подвижные) игры: футбол, баскетбол, волейбол, эстафета. Место проведения – стадион школы № 18. Форма контроля: соревнование.

Раздел № 6 –Итоговое занятие.

Практика: Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Форма контроля: тестирование.

Планируемые результаты

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать:-правила техники выполнения упражнений системы атлетической гимнастики,
- принцип построения упражнений ОФП, силовой подготовки, круговой тренировки,
- правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Уметь: выполнять комплексы ОФП, комплексы атлетической гимнастики,
- выполнять правила техники безопасности и жизнедеятельности.

План воспитательной работы

составлен в соответствии с: особенностями дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика», особенностями коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями.

Цель: сплочение и создание дружественной атмосферы объединения, воспитание потребности в выполнении правил здорового и безопасного образа жизни.

	Направленность воспитательной работы	Целевое назначение
I	Объединение обучающихся	сплочение и создание дружественной атмосферы объединения;
II	Работа с родителями	выстраивание взаимодействия с родителями; укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей;
III	Воспитательная среда	воспитание основ гражданской идентичности; приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям;
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	формирование профессионального самоопределения, интереса к занятиям спортом; формирование навыка адаптации к условиям современной жизни;
V	Профилактическая работа	воспитание потребности в выполнении правил норм поведения, правил здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы

Направленность воспитательной работы	Название и форма мероприятия	Срок реализации
I Объединение обучающихся	Квиз «Формирование здорового образа жизни» Обучающие беседы по анатомии, гигиене Новогодние посиделки. День именинника	Сентябрь В течение года Декабрь В течение года
II Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса», День открытых дверей Социальный проект «День матери»	Сентябрь Октябрь Ноябрь
III Воспитательная среда	День физкультурника День учителя 4 ноября - «День народного единства». Праздник настоящих мужчин: 23 февраля Праздник «Масленица» 8 марта – Международный женский день 1 апреля – День смеха, шуток Акция «День победы» 1 июня – День защиты детей	Сентябрь Октябрь Ноябрь Февраль Март Март Апрель Май Июнь
IV Профессиональное самоопределение	Викторина «Атлас новых профессий» История великих спортсменов	Февраль Апрель
V Профилактическая работа	«Как справляться с моббингом в социальных сетях» Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Техника безопасности	Ноябрь Декабрь В течение года

Методические материалы по программе

1. Техника безопасности и жизнедеятельности в тренажерном зале «Медведь».

Документ № Сохранность личных вещей Содержание:

1. вещи, оставленные в раздевалке или в зале (кроме тренерского стола) - вещи личного пользования, часы, ценные головные уборы, зонты, ключи, цепочки, украшения, деньги, документы и т.п., находятся целиком и полностью под ответственностью лица, оставившего данные предметы в вышеперечисленных местах. В этом случае ответственность с тренера и администрации полностью снимается.
2. все вещи, имеющие какую-либо ценность рекомендуется сдавать на хранение тренеру.
3. выходя последним из раздевалки, не забыть закрыть дверь на ключ! Повесить ключ на место.
4. в случае появления у двери в раздевалку, в коридоре или в зале посторонних лиц немедленно доложить об этом тренеру.

Запрещается:

1. Тренироваться без допуска врача участкового терапевта и врача физкультурно-спортивного диспансера.
2. Опаздывать на тренировку более чем на 5 минут.
3. Тренироваться в болезненном состоянии, после травмы.
4. Пользоваться мобильным телефоном.
5. Появляться на тренировке в нетрезвом состоянии.
6. Тренироваться не в спортивной форме, без второй обуви.
7. Начинать тренировку без разминки.
8. Выходить на улицу; в тамбур во время тренировки (исключение – работа на колесе).
9. Нарочно ломать инвентарь, пачкать стены или тренажеры, обдирать, портить обтяжку скамеек (кожаменитель).
10. Выполнять упражнения со штангой (также разбирать штангу), тяжелыми гантелями и на тренажерах со свободными весами (блины) без страховки.
11. После выполнения упражнения оставлять инвентарь неубранным, штанги не разобранными.
12. Нарочно бросать инвентарь на пол.
13. Выполнять упражнения со штангой, гантелями и на тренажерах со свободными весами (блины) без тяжелоатлетического ремня.
14. Выполнять упражнения со спортивным инвентарем ближе 2-х метров от зеркал.
15. Отвлекать других от выполнения упражнения, разговаривать с посторонними лицами, не занимающимися в тренажерном зале «Медведь».
16. Пропускать тренировки без уважительной причины.
17. Жевать жвачку, нарушать дисциплину: бегать по залу, баловаться, драться, толкаться, мусорить.
18. Делать упражнения не указанные в комплексе.
19. Уходить с тренировки раньше положенного времени (согласно расписанию) без уважительной причины (подтверждающего документа: справки, заявления от родителей).

С вышеописанным ознакомлен(а), зачитано вслух, с содержанием согласен(на), за нарушения буду нести ответственность, за что ставлю подпись в приложении к технике безопасности № 1.

_____ г.

Исполнитель: _____

В связи с переходом на зимнее время года и особенностью вида физических нагрузок на занятиях атлетической гимнастикой в тренажерном зале, отсутствия вентиляции вводятся обязательные правила в отношении спортивной одежды и уличной одежды:

1) **Спортивная одежда для занятий** в тренажерном зале должна быть не на обучающемся, а принесена с собой в т.ч. футболка, спортивные трико, шорты и т.п., кроссовки (вторая обувь), все должно лежать в пакете (сумке) и переодеваться перед тренировкой и сразу после нее. Спортивную одежду необходимо содержать в опрятном виде, застирывать после каждого занятия.

2) **Форма одежды уличная.** Шапка, куртка или пуховик (либо другая теплая верхняя одежда), под верхней одеждой сменная футболка (рубашка и т.п.), кофта (джермпер и т.п.), утепленные штаны или обычные штаны (джинсы и т.п.) с термобельем под ними. Обувь зимние ботинки (сапоги и т.п.).

Берегите свое здоровье и соблюдайте гигиену одежды и тела!

_____ г.

2. Антропометрия (измерение тела)

Ежемесячно измеряются: вес тела, окружность шеи, плеча, грудной клетки, талии, бедра, икроножных мышц. Сила кисти измеряется с помощью динамометра.

2. Классификация упражнений атлетической гимнастики.

- на тренажерах: силовые и кардиотренажеры (локальные и комплексные тренажеры, беговая дорожка, эллипсоид);
- упражнения со свободными весами: упражнения с гирями, гантелями, штангами, фитнессоборудованием;
- с собственным весом: упражнения на брусьях, кольцах, перекладине, силовой раме, ОРУ.

4. Средства и методы развития силы, подбор веса отягощения, количества повторений
Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- ✓ *упражнения с внешним сопротивлением;*
- ✓ *с преодолением веса собственного тела;*
- ✓ *изометрические упражнения.*

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются:

- на упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью. С их помощью можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;
- упражнения с партнером, которые можно использовать не только на учебных занятиях и тренировках в спортивных залах, но и на стадионах;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров), которые следует выполнять в подготовительной и основной части занятия для юношей и девушек.

Упражнения с собственным весом широко применяются во всех формах занятий атлетической подготовкой: гимнастические силовые упражнения на перекладине, брусьях, канате и др. Гимнастические силовые упражнения являются отличным средством для укрепления и развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц

работающих мышц. Так, различаются упражнения *в пассивном напряжении* (удержание веса штанги, снятие штанги со стоек и удержание этого положения) и *упражнения в активном напряжении мышц* (в течение 5–10 с в определенной позе). Тренировка с использованием изометрических упражнений требует относительно мало времени, а оборудование для ее проведения весьма простое. Однако использовать статические упражнения следует с большой осторожностью, сочетая их с динамическими упражнениями, а также следуя принципу систематичности и последовательности.

По своему характеру все упражнения подразделяются на три основные группы:

- ✓ *общего*,
- ✓ *регионального*
- ✓ *локального* воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Существуют различные методы развития силы:

1. *Метод максимальных усилий* включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Тренирующее воздействие метода направлено преимущественно на совершенствование возможностей центральной моторной зоны генерировать мощный поток возбуждающей импульсации на мотонейроны, а также на увеличение мощности механизмов энергообеспечения мышечных сокращений. Он обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы. Для практической реализации метода используется несколько методических приемов: равномерный, «пирамида», максимальный.

2. *Метод повторных усилий*, в котором в качестве основного тренирующего фактора выступает не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). В этом методе используются различные варианты построения тренировки. В зависимости от избранных компонентов направленность метода может широко варьироваться. Отдельно выделяются методы развития «взрывной» и «реактивной» силы, динамической (скоростной) силы, работы «до отказа».

Внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы, например:

- в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», ограничивая количество подходов;
- в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, ограничивая количество подходов «до отказа»;
- выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

3. *Изометрический метод* характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительные средства развития силы. Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия. Целесообразно выполнять изометрические напряжения в положениях и позах, адекватных моменту проявления максимального усилия в тренируемом упражнении. Эффективно сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. Базовые упражнения атлетической гимнастики.

Упражнения атлетической гимнастики с минимальным весом отягощения могут относиться к аэробному и смешанному типу физической нагрузки с весом отягощения свыше 70% от максимального к анаэробному типу физических нагрузок

(продолжительность упражнения несколько секунд), при этом если частота пульса во время занятий будет колебаться в пределах 80–100 ударов/мин, тогда расход энергии составит 2,5–5 ккал/мин, при 100–120 ударов/мин – 5–7,5 ккал/мин, при 120–140 ударов/мин – 7,5–10 ккал/мин, при 140–160 ударов/мин и при 160–180 ударов/мин – 12,5–15 ккал/мин.

Упражнения:

- Жим штанги (стоя, лежа ш/х и у/х, французский жим),
- Приседание (без веса, с гантелью, штангой на плечах, груди, в тренажере Смита, Гакк машине)
- Выпады (без веса, со штангой, гантелями),
- Становая тяга (сумо, в классике),
- Гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах, с гантелями,
- Отжимания (классические – от пола, на брусьях, спиной к скамье),
- Разводка гантелей (на наклонной, прямой скамье),
- Тяги (вертикальная, горизонтальная – на тренажерах, гантели и штанги к подбородку, в наклоне, Т-образного грифа),
- Упражнения на бицепсы рук (штангой стоя, на скамье Скотта, гантелями стоя, на скамье Скотта, одновременно, поочередно)
- Подтягивания на перекладине (прямым, обратным хватом, разнохватом, с резиновым экспандером, на нижней перекладине в висе лежа),
- Упражнение «планка» (на прямых, согнутых руках, боковая),
- Наклоны в стороны с гантелью (в блоке),
- Упражнения на пресс (подъем корпуса, ног в вариациях, диагональные скручивания),
- Жим ногами в Гакк машине,
- Сгибания, разгибания ног в блочном, механическом тренажерах,
- Упражнение на икроножные мышцы в тренажере, на платформе с отягощением,
- Упражнения на трицепсы – разгибания рук в локтях в блочном тренажере,
- Подъемы гантелей через стороны стоя, лежа на животе, стоя вперед-вверх поочередно.