

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

«Атлеты»

Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: по сертификату

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



Физкультурно-спортивная направленность Пауэрлифтинг

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлеты» (ознакомительного уровня)

Программа разработана: 2008 г.

Редакция программы: 2023 г.



Цель программы

Развитие двигательных умений обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики.



Для обучающихся 10-15 лет



1 год обучения



Занятия - 2 раза в неделю
по 2 часа

144 часа

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



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на развитие двигательных навыков обучающихся, укрепление иммунитета и показателей здоровья. Занятия пауэрлифтингом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, росту мышечной массы, укреплению связок, совершенствованию координации движений обучающихся.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Выполнять комплексы общей физической подготовки.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики.
- Выполнять правила техники безопасности.
- Выполнять правила здорового образа жизни.

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Основы системы атлетической гимнастики.
- Правила техники безопасности и жизнедеятельности.
- Правила здорового образа жизни.

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

Соревнования по пауэрлифтингу институционального уровня

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебный план программы	5
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	7
2.1. Календарный учебный план	7
2.2. Методическое обеспечение программы	7
2.3. Формы аттестации и контроля	7
2.4. Зачетные требования	7
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	9
Материально-техническое обеспечение	9
Список литературы	10
Приложения	11
Календарно - учебный график программы	12
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	18
Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ	19
Дистанционный модуль.	21
Летний модуль.	22
План воспитательной работы	23
Методические материалы по программе «Атлеты»	24

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлеты» ознакомительного уровня, 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

Популяризация здорового образа жизни является одной из приоритетных задач государственной политики. Программа направлена на развитие психофизических качеств, укрепление иммунитета и показателей здоровья детей и подростков.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа является ознакомительным уровнем и направлена на формирование двигательных умений обучающихся. Программа включает образовательный материал для обучающихся, не имеющих начальной физической подготовки.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных умений обучающихся средствами освоения системы атлетической гимнастики ознакомительного уровня.

Задачи:

Образовательные:

- обучить понятиям системы атлетической гимнастики ознакомительного уровня;
- 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.

Воспитательные:

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

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 10 - 15 лет.

Возрастные особенности

В возрастном периоде 10 - 13 лет происходит активное развитие двигательного анализатора. Данный возраст является благоприятным периодом для развития двигательных умений, ловкости, координации движений.

Для детей и подростков 10-15 лет выбирают занятия спортом для развития своих физических качеств и способностей, желания быть в спортивной форме, найти друзей.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

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

Объем программы: 144 часа

Срок реализации программы: 1 год

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Программа реализуется по социальному сертификату ПФДО.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучены понятиям системы атлетической гимнастики ознакомительного уровня;
- обучены технике выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики;
- обучены правилам техники безопасности.

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

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

1.4. Учебный план программы

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	14	2	12	опрос, дневник
3	Техническая подготовка	20	-	20	наблюдение, опрос
4	Общая физическая подготовка	50	-	50	дневник, наблюдение
5	Круговая тренировка	10	-	10	дневник, наблюдение
6	Силовая подготовка	44	1	43	дневник, наблюдение
7	Игротека	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	4	140	

Содержание учебного плана программы

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в кабинете, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения. Краткая история атлетизма, применение атлетической гимнастики в других видах спорта.

Практика: Отработка эвакуации по пожарной тревоге на время. Отработка правил поведения на проезжей части. Антропометрические измерения.

Раздел № 2 – Теоретическая подготовка.

Теория: Ознакомление с анатомией, методикой занятия, правильным дыханием. Построение разминки, значение, последовательность, значение. Терминология атлетической гимнастики. Методика, техника базовых упражнений. Методика, техника изолирующих упражнений. Раздельные тренировочные комплексы. Основные понятия, правила построения. Страховка на занятии, соблюдение техники безопасности. Правильное питание. ЗОЖ. Гигиена. Питьевой режим.

Практика: выполнение практического задания.

Раздел № 3 – Техническая подготовка.

Теория: Методика определения веса отягощения, расчет. Основные упражнения с весом собственного тела: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс. Основные упражнения с весом собственного тела: плиометрические, статико-изометрические упражнения, упражнения на растяжку. Упражнения на блочных, механических тренажерах верхний плечевой пояс: Тяги. Тяга верхнего блока, горизонтального блока, нижнего блока, тяга Т-грифа, кроссовер, тренажер Смита. Упражнения на блочных, механических тренажерах на мышцы ног: гакк машина, бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень тренажер. Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы. Упражнения с гантелями на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень. Упражнения со штангой верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы. Упражнения со штангой на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень. Круговая тренировка. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Практика: отработка и закрепление правильной техники выполнения упражнений.

Раздел № 4 – Общая физическая подготовка.

Практика: Комплексы физических упражнений общеразвивающего характера.

Комплексы: для плечевого пояса с использованием собственного веса, для мышц спины с использованием собственного веса, для мышц ног с использованием собственного веса, для брюшного пресса с использованием собственного веса, «на растяжку» с использованием собственного веса, на блочных тренажерах для мышц спины, ног, рук, комбинированный комплекс упражнений с собственным весом и на блочных тренажерах, для плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног и брюшного пресса, упражнений «на растяжку», правила восстановления после тренировки, комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног, для мышц спины и рук, для мышц плечевого пояса и ног, комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса, с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса, с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса, с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса, с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса, с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса, с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.

Раздел № 5 – Круговая тренировка.

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.

Раздел № 6 – Силовая подготовка.

Теория: 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 и мышц ног, правила построения тренировки методом «максимальных усилий», правила самоконтроля и интервалов отдыха, 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 спины ног и брюшного пресса, для мышц груди ног и брюшного пресса, для мышц спины и брюшного пресса, 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, правила построения тренировки с непределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера, правила построения тренировки с собственным весом тела способом «до отказа».

Раздел № 7 – Игротека

Теория: Игровые практики. Правила и усложнения правил.

Практика: Соревнование по силовому троеборью (пауэрлифтингу): приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.

Раздел № 8 –Итоговое занятие

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

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность освоения программы	36 недель (144 часа в год)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (16 часов)
Текущий контроль	В течение всего года
Аттестация по итогам освоения программы	В период с 15 апреля - 15 мая

2.2.Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии: личностно-ориентированная технология; групповая технология; здоровьесберегающая технология; игровые технологии.

Методы обучения: словесный (беседа, объяснение, лекция);объяснительно-иллюстративный;

репродуктивный метод.

Формы организации занятий: групповая, лекция, круговая тренировка,соревнование.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Медицинское обследование, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Наблюдение, опрос, дневник	В течение года
Итоговый	Сдача контрольных нормативов	Май

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

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

Аттестация (итоговый контроль) – проводится для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

2.4. Зачетные требования

Входная диагностика

ФИ	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	Зачетные требования
Общая физическая подготовка		
1.Знание терминов	Высокий уровень (3 балла)	Отличное знание терминологии. Точное выполнение упражнений. Максимальный уровень гибкости и выносливости. Многократно прыгает на скакалке.
2.Упражнения на выносливость, гибкость.	Средний уровень (2 балла)	Знание терминологии достаточное. Выполнение упражнений с небольшими ошибками. Уровень гибкости и выносливости достаточный. Многократно прыгает на скакалке.
3.Прыжки на скакалке	Низкий уровень (1 балл)	Знание терминологии недостаточный. Неточное выполнение упражнений. В упражнениях на выносливость, гибкость, прыжках на скакалке проявляет трудности.
Теоретическая подготовка		
1.Знание терминов, правил соревнований силового троеборья	Высокий уровень (3 балла)	Отличное знание терминологии силового троеборья, правил соревнований
	Средний уровень (2 балла)	Знание терминологии силового троеборья, правил соревнований с небольшими замечаниями
	Низкий уровень (1 балл)	Недостаточные знания терминологии силового троеборья, правил соревнований.

Зачетные требования итогового контроля

Показатель	Оценка	Зачетные требования текущего контроля и аттестации
предметные результаты		
1.Уровень теоретических знаний (терминологии, правил безопасности, правил техники выполнения упражнений).	Высокий уровень (3 балла)	Отличное знание терминологии, правил техники безопасности, техники выполнения упражнений. Точное выполнение упражнений.
	Средний уровень (2 балла)	Знание терминологии, правил техники безопасности, техники выполнения упражнений с небольшими замечаниями. Выполнение упражнений с небольшими замечаниями.

2.Уровень выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.	Низкий уровень (1 балл)	Недостаточное знание терминологии, правил техники безопасности, техники выполнения упражнений с замечаниями, нуждается в помощи педагога.
метапредметные результаты		
1.Уровень развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации. 2.Уровень развития зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления.	Высокий уровень (3 балла)	Максимальный уровень гибкости и выносливости, координации. Высокий уровень зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления.
	Средний уровень (2 балла)	Достаточный уровень гибкости и выносливости, координации. Достаточный уровень зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления.
	Низкий уровень (1 балл)	Недостаточный уровень гибкости и выносливости, координации. Недостаточный уровень зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления.
личностные результаты		
1.Уровень мотивации к занятиям спортом.	Высокий уровень (3 балла)	Постоянно проявляет интерес к занятиям спортом, проявляет трудолюбие, отлично владеет коммуникативными навыками.
2.Уровень проявления трудолюбия	Средний уровень (2 балла)	Проявляет интерес к занятиям спортом, проявляет трудолюбие, владеет коммуникативными навыками.
3.Уровень коммуникативной культуры.	Низкий уровень (1 балл)	Проявляет не стойкий интерес к занятиям спортом, недостаточное трудолюбие, нуждается в помощи педагога

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.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу «Атлеты».

2.6.Список литературы для педагога:

1. Василец, В. В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский /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. Профилактика заболеваний средствами атлетической гимнастики // Физическая культура, спорт, туризм: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием /М.Г. Ишмухаметов,К.Б. Левин/. – 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. Пауэрлифтинг в повышении силовых качеств и физической подготовленности студентов / О.В. Везеницын, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров/ 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.Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов// Л.С.Дворкин, С.В.Воробьев, А.А.Хабаров Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
10. Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – А.А. Бирюков, А. А.,К.А. Кафаров/ 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. 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. Руководство: как создавать контент и писать тексты для веб-сайтов? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <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 общеразвивающей
программе «Атлеты» ознакомительного уровня
Приложение № 1.

Нормативно - правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлеты» 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 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	1 1	Инструктажи. Краткая история атлетизма. Ознакомление с программой. Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.	Наблюдение, опрос
Раздел №2. Теоретическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Ознакомление с анатомией, методикой занятия, правильным дыханием.	
3	Учебно-практическое	1 1	Построение разминки, значение, последовательность, значение. Закрепление разминки на практике.	
4	Учебно-практическое	2	Методика, техника базовых упражнений. Терминология. Закрепление на практике.	
5	Учебно-практическое	2	Методика, техника изолирующих упражнений. Терминология. Закрепление на практике.	
6	Учебно-практическое	2	Раздельные тренировочные комплексы. Основные понятия, правила построения.	
7	Учебно-практическое	1 1	Страховка на занятии, соблюдение техники безопасности. Закрепление на практике.	
8	Учебно-практическое	2	Правильное питание. ЗОЖ. Гигиена. Питьевой режим.	Дневник, опрос
Раздел №3. Техническая подготовка				
9	Учебно-практическое	2	Методика определения веса отягощения, расчет. Закрепление на практике.	
10	Учебно-практическое	2	Основные упражнения с весом собственного тела: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс.	

11	Учебно-практическое	2	Основные упражнения с весом собственного тела: плиометрические, статико-изометрические упражнения, упражнения на растяжку.	
12	Учебно-практическое	2	Упражнения на блочных, механических тренажерах верхний плечевой пояс: Тяги. Тяга верхнего блока, горизонтального блока, нижнего блока, тяга Т-грифа, кроссовер, тренажер Смита.	
13	Учебно-практическое	2	Упражнения на блочных, механических тренажерах на мышцы ног: гакк машина, бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень тренажер.	
14	Учебно-практическое	2	Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы.	
15	Учебно-практическое	2	Упражнения с гантелями на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень.	
16	Учебно-практическое	2	Упражнения со штангой верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы.	
17	Учебно-практическое	2	Упражнения со штангой на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень.	
18	Учебно-практическое	2	Круговая тренировка. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	Дневник, опрос
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
19	Практическое	2	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	
20	Практическое	2	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	
21	Практическое	2	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	
22	Практическое	2	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	
23	Практическое	2	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	
24	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах для мышц спины.	
25	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах для мышц ног.	
26	Практическое	2	Комплекс упражнений на блочных тренажерах для мышц рук.	
27	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с собственным весом и на	

			блочных тренажерах.	
28	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	
29	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	
30	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	
31	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	
32	Практическое	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	
33	Практическое	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	
34	Практическое	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	
35	Практическое	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	
36	Практическое	2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	
37	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	
38	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	
39	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
40	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	
41	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	
42	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	
43	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	Дневник, наблюдение
Раздел №5. Круговая тренировка				
44	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	

45	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	
46	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
47	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	
48	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	
49	Учебно-практическое	1 1	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения по принципу «пирамиды». Закрепление на практике.	
50	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	
51	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	
52	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	
53	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	
54	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	
55	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	
56	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	
57	Учебно-практическое	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	
58	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	
59	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины	

			плеч и трицепса.	
60	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	
61	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	
62	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	
63	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	
64	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	
65	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	
66	Практическое	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	
67	Практическое	2	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	
68	Практическое	2	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	
69	Практическое	2	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Закрепление на практике.	
70	Практическое	2	Правила построения тренировки с собственным весом тела способом «до отказа». Закрепление на практике.	
Раздел №8. Игротека				
71	Контрольное	2	Соревнование по силовому троеборью (пауэрлифтингу): приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.	Соревнование
Раздел №8. Итоговое занятие				
72	Контрольное	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 программы
Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева». Адрес: пр. Октября 21.

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Учебное	2	Раздел №1. Вводное занятие. Инструктажи. Ознакомление с новыми упражнениями, антропометрические измерения.	Диагностика, наблюдение
2	Учебно-практическое	2	Раздел №2. Общая физическая подготовка. Ознакомление с упражнениями, классификация упражнений. Формы наставничества.	
3	Учебно-практическое	2	Раздел № 2. Общая физическая подготовка. базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц.	
4	Учебно-практическое	2	Раздел № 2. Общая физическая подготовка. Методика, техника базовых упражнений. Терминология. Закрепление на практике.	Дневник, наблюдение
5	Учебно-практическое	2	Раздел №3. Игротека. Игровые практики, назначение, правила и их выполнение.	
6	Учебно-практическое	2	Раздел № 3 Игротека. Викторина. «Что? Где? Когда?» (продукты питания - полезные и не полезные).	Викторина,
7	Учебно-практическое	2	Раздел №3. Игротека. Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость.	Соревнование
8	Учебно-практическое	2	Раздел № 4. Итоговое занятие. Подведение итогов .	Сдача контрольных нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.
Карты диагностики текущего контроля

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

Критерии оценки итогового контроля (высокий, средний, низкий уровень)

Предметные результаты					Метапредметные результаты			Личностные результаты			Итоговый балл
№	ФИ	Уровень знаний теории	Уровень выполнения упражнений	балл	Уровень развития физических качеств	Уровень развития зрительной памяти, внимания, восприятия, мышления	балл	Уровень мотивации к занятиям спортом	Уровень коммуникативной культуры	балл	
1											

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	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	14	2	12	опрос, дневник
3	Техническая подготовка	20	-	20	наблюдение, опрос
4	Общая физическая подготовка	50	-	50	дневник, наблюдение
5	Круговая тренировка	10	-	10	дневник, наблюдение
6	Силовая подготовка	44	1	43	дневник, наблюдение
7	Игротека	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
		144	4	140	

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: Отработка эвакуации по пожарной тревоге на время. Отработка правил поведения на проезжей части. Антропометрические измерения.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка.

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

Практика: Изолирующие односуставные упражнения, базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц. Комплексы упражнений на руки, плечевой пояс, спину, ноги, пресс, упражнения со свободным весом, собственным весом, на тренажерах.

Раздел № 3 – Силовая подготовка.

Практика: Упражнения: приседания со штангой, жимы штанги лежа, становая тяга со штангой, тяга гантели в наклоне, подтягивание на перекладине, 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 в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, пресс, итоговая аттестация 1 раз в год. Участие в спортивных мероприятиях.

Дистанционный модуль.

Цель: создание необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, адаптации к жизни в обществе средствами обучения системе атлетической гимнастики.

Задачи:

- обучить технике выполнения системы атлетической гимнастики;
- формировать потребность выполнения правил здорового образа жизни;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

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).

Режим занятия:

Форма организации занятий: проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://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)

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.
Учебный план**

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	диагностика, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	дневник, наблюдение
3	Игротека	6	1	5	викторина, соревнование
4	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов
	Всего часов	16	3	13	

Содержание учебного плана

Раздел № 1 - Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в кабинете.

Практика: Антропометрические измерения. Ознакомление с новыми упражнениями.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка. Наставничество.

Теория: Ознакомление с упражнениями, классификация упражнений. Формы наставничества.

Практика: базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц.

Раздел № 3 –Игротека.

Теория: Игровые практики, назначение, правила и их выполнение.

Практика: Викторина. «Что? Где? Когда?» (продукты питания - полезные и не полезные).
Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость.

Раздел № 4 –Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать:

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

Уметь:

- выполнять систему ознакомительного комплекса упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять правила техники безопасности при выполнении упражнений.

План воспитательной работы

составлен в соответствии с: особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлеты», 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 интереса к занятиям дополнительным образованием; |
| V | Профилактическая работа | - воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни. |

План воспитательной работы

Направленность воспитательной работы	Название и форма мероприятия	Срок реализации
I Объединение обучающихся	Игровая программа Новогодние посиделки. Рождественские посиделки День именинника	Сентябрь Декабрь Январь В течение года
II Работа с родителями	Родительское собрание День открытых дверей «День матери»	Сентябрь Апрель Ноябрь
III Воспитательная среда	День физкультурника 4 ноября - «День народного единства». Праздник настоящих мужчин: 23 февраля 8 марта – Международный женский день Акция «День победы»	Сентябрь Ноябрь Февраль Март Май
IV Профессиональное самоопределение обучающихся	Беседа « Как стать сильным» История олимпийских игр	Февраль Апрель
V Профилактическая работа	Тематическая беседа: Кибербезопасность Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Техника безопасности	Ноябрь Декабрь В течение года

Методические материалы по программе «Атлеты»

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 (кожзаменитель).
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 (джерсер 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.

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.