

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./
«15» июня 2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей инвалидов»
Разноуровневая

Возраст обучающихся: 8-13 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

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей - инвалидов» (разноуровневая)

Программа разработана: 2008 г.
Редакция программы: 2023 г.



Цель программы

формирование физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами освоения системы атлетической гимнастики.



Для обучающихся 8 -13 лет



4 года обучения



Занятия - 1 раз в неделю
по 2 часа

1 год ознакомительный уровень 72 часа
2 - 4 год - базовый уровень 72 часа.

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, социальной адаптации и развитие психофизических качеств данной категории обучающихся, укрепление иммунитета и показателей здоровья.



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 безопасного образа жизни.

КОНКУРСНАЯ СРЕДА: (в соответствии с Единым календарем образовательных мероприятий <https://kalendar.apkpro.ru/>) «Соревнования по пауэрлифтингу» институционального уровня

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Учебный план программы	7
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	13
2.1. Календарный учебный план	13
2.2. Методическое обеспечение программы	13
2.3. Формы аттестации и контроля	13
2.4. Зачетные требования	13
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	14
Материально-техническое обеспечение	14
2.6. Список литературы	16
Приложения	18
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	28
Дистанционный модуль	30
Летний модуль	31
План воспитательной работы	32

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.Пояснительная записка

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

Актуальность программы

Программа разработана для обучающихся с нарушением слухового спектра (частично или полностью потерянным слухом), аутистического спектра, нарушением опорно-двигательного аппарата. Содержание программы создает условия для обеспечения психофизического развития и будущей адаптации в обществе детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Программа направлена на формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и учебной деятельности, формированию навыков личной гигиены.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа разработана с использованием сетевой формы реализации: обязательным условием реализации программы является включение в процесс образования педагогов - воспитателей, представителей образовательного учреждения коррекционной школы, выступающих в роли тьютера для точного объяснения обучающимся с нарушениями слуха инструкции по выполнению упражнений.

Содержание программы ориентировано на развитие спортивных навыков и социальной адаптации данной категории обучающихся.

Программа является разноуровневой, рассчитана на 4 года обучения: 1 год программы направлен на формирование у обучающихся с ОВЗ двигательных умений и навыков ознакомительного уровня; 2- 4 годы программы направлен на формирование физических качеств обучающихся с ОВЗ средствами освоения системы атлетической гимнастики

Педагогическая целесообразность

Реализация программы для категории обучающихся с ОВЗ выстраивается через создание специальных методов, использование специфических средств поэтапного обучения.

Основой обучения является использование специальных педагогических технологий по коррекционно-развивающей работе для обучающихся с ОВЗ. Тренировочный процесс разработан с учетом имеющихся у обучающихся нарушений в развитии для совершенствования их двигательной координации, укрепления вестибулярного аппарата, развития восприятия, внимания, мышления и памяти.

Использование игровых элементов в образовательном процессе обеспечивает формирование нового опыта, помогает большей вовлеченности обучающихся в образовательный процесс, создает условия для воспитания у обучающихся морально - волевых компонентов личности.

Организация формы наставничества – «ученик-ученик», «ученик - педагог» направлена на развитие контроля и качества выполнения упражнений, формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Программой предусмотрена разработка индивидуальных образовательных маршрутов для каждого обучающегося и его реализация по принципам: от простого к сложному, от легкого веса к тяжелому, от выполнения упражнений по развитию мелкой моторики до выполнения движений сложной координации.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами освоения системы атлетической гимнастики.

Задачи:**Образовательные:**

- обучить базовым понятиям 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

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8 - 13 лет.

Особенности обучающихся с ОВЗ и детей - инвалидов

Нарушение слуха (глухие и слабослышащие, двустороннее нарушение слуховой функции, речевое общение затруднено или невозможно, нарушен вестибулярный аппарат)

Психические процессы	Характеристика
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

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха:

- 1.Использование устного метода для формирования у детей и подростков потребности говорить.
- 2.Жестовый метод, основанный на жестовом языке (определенный жест обозначает слово), при использовании практики соединять жест и слово, что способствует формированию осознанного понятия.
- 3.Технология наставничества «ученик-ученик», направленная на развитие контроля и качества выполнения упражнений детьми и подростками и формирование коммуникативных навыков

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП, поражение спинного мозга, органическое поражение двигательных центров головного или спинного мозга) ведет к невозможности или частичному нарушению движений.

Психические процессы	Характеристика
Восприятие	трудность восприятия формы и объема
Мышление	нарушение развития познавательной деятельности, недостаточная целенаправленность интеллектуальной деятельности
Речь	нарушена артикуляция, искажение фонетического произношение звуков или их замена, нарушен анализ звукового состава слов: не могут различить звуки на слух, повторить слоги и выделить звуки медленное увеличение лексики, недоразвитие устной речи
Память	трудность запоминания, слабая образная память, преобладает механическая память
Внимание	плохая сосредоточенность и концентрация, низкая активность, трудность привлечения к целенаправленной деятельности, высокая отвлекаемость
Физическое развитие	патология перераспределения мышечного тонуса, снижение силы мышц, нарушение взаимодействия между категориями мышц движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему
Эмоциональная сфера	повышенная эмоциональная возбудимость, руководство эмоциями удовольствия, чрезмерная впечатлительность, склонность к страхам, инфантилизм и эгоцентричность, неподчинение требованиям коллектива, эмоционально-волевые расстройства, отсутствие мотивации к действию и общению с окружающими

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

1. Методика медленного включения в выполнение задания и требование постоянной стимуляции для его завершения для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата, характеризующихся малоактивностью при выполнении упражнений.
2. Методика произвольного и дозированного напряжения и расслабления мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса, постепенное увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.
3. Прием распределения и коррекции двигательной деятельности в зависимости от степени нарушения опорно-двигательного аппарата, объема оперативного вмешательства.
4. Технология наставничества «ученик-ученик», направленная на развитие контроля и качества выполнения упражнений детьми и подростками и формирование коммуникативных навыков.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

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

Объем программы: 288 часов

1 год обучения – 72 часа в год

2 год обучения – 72 часа в год

3 год обучения – 72 часа в год

4 год обучения – 72 часа в год.

Срок реализации программы: 4 года

Уровень освоения программы: разноуровневая

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 1 раз 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.Учебный план программы

Ознакомительный уровень программы 1 года обучения

Цель: создание условий для развития двигательных умений средствами освоения системы атлетической гимнастики ознакомительного уровня.

Задачи:

- обучить ознакомительному комплексу упражнений атлетической гимнастики;
- обучить ознакомительной технике выполнения упражнений.
- обучить правилам безопасности и жизнедеятельности.

Учебный план программы ознакомительного уровня 1 года обучения

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	12	2	10	дневник, опрос
3	Техническая подготовка	20	-	20	наблюдение, дневник
4	Общая физическая подготовка	16	-	16	дневник, наблюдение,
5	Круговая тренировка	2	-	2	дневник, наблюдение
6	Силовая подготовка	16	2	14	дневник, наблюдение
7	Игротека	2	-	2	наблюдение
8	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	Всего часов	72	5	67	

Содержание учебного плана ознакомительного уровня программы 1 года обучения.

Раздел № 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктажи. Краткая история атлетизма. Ознакомление с программой.

Практика: Отработка эвакуации, правил ПДД, антропометрические измерения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Раздел № 2 – Теоретическая подготовка.

Теория: Ознакомление с анатомией, правильным дыханием, значение, последовательность, значение, техника базовых упражнений, ЗОЖ, гигиена, питьевой режим.

Практика: Выполнение практического задания. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 3 – Техническая подготовка.

Теория: Правила построения тренировки.

Практика: основные упражнения с весом собственного тела: плиометрические, статико-изометрические упражнения, упражнения на растяжку. Выполнение практического задания. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 4 – Общая физическая подготовка.

Теория: ОФП, значение, правила выполнения упражнений.

Практика: Комбинированный комплекс упражнений. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 5 – Круговая тренировка.

Теория: понятие круговая тренировка.

Практика: Круговой комплекс упражнений на все группы мышц. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 6 – Силовая подготовка.

Теория: Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения.

Практика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног и брюшного пресса, правила построения тренировки методом «максимальных усилий», правила самоконтроля и интервалов отдыха, комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног, для мышц рук и брюшного пресса. Форма контроля: наблюдение, дневник.

Раздел № 7 – Игротека

Теория: Правила, выполнение правил, игры с усложнением.

Практика: Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость. Форма контроля: наблюдение.

Раздел № 8 –Итоговое занятие

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

По результатам освоения программы ознакомительного уровня 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,
- увеличивать силовые показатели выносливости с повышением интенсивности,
- выполнять правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Базовый уровень программы 2- 4 год обучения

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

Задачи:

- обучить базовым понятиям системы атлетической гимнастики;
- обучить технике выполнения комплексов упражнений базового уровня;
- обучить выполнению правил безопасности и жизнедеятельности.

Учебный план базового уровня программы 2 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	10	1	9	опрос, дневник
3	Техническая подготовка	6	-	6	наблюдение, дневник
4	Общая физическая подготовка	22	-	22	наблюдение, дневник

5	Круговая тренировка	14	-	14	
6	Силовая подготовка	14	-	14	наблюдение, дневник
7	Игротека	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	72	2	70	

Содержание учебного плана базового уровня программы 2 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. Наставничество.

Теория: Ознакомление с новыми упражнениями, классификация упражнений. Формы наставничества. Роль и обязанности наставника. Роль и обязанности наставляемых. Самомассаж. Растяжка. Режим дня, режим питания, активный отдых. Гигиена, закаливание. Профилактика вредных привычек. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.

Практика: Закрепление на практике. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 3 – Техническая подготовка.

Теория: Упражнения на координацию. Основные понятия.

Практика: Раздельная тренировочная программа, Правила выполнения упражнений со свободным весом: гантелями и штангой. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 4 – Общая физическая подготовка. Наставничество.

Теория: Контроль физической подготовленности.

Практика: Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений на выносливость, количество повторений 15-25. Аэробные упражнения: скакалка, бег, велотренажер, плиометрика. Комплекс упражнений на спину: тяга Т-грифа, становая тяга. Комплекс упражнений на трицепс: жим лежа у/х, французский жим, на мышцы брюшного пресса, мышцы ног на тренажерах. Комплекс изолированных упражнений для мышц рук со свободными отягощениями, на блочных тренажерах. Комплекс упражнений со своим весом тела: подтягивания обратным хватом, отжимания спиной к скамье, упражнения на брюшной пресс. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 5 – Круговая тренировка.

Теория: Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Практика: Круговой комплекс упражнений на все группы мышц. Круговой 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 ног и брюшного пресса. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 6 – Силовая подготовка.

Теория: правила выполнения комплексов упражнений

Практика: Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги 40%. Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги 50%. Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги 60%. Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги 70%. Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги 80%. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса. Форма контроля:

дневник наблюдения

Раздел № 7 –Игротека.

Теория: правила игры, усложнение условий игр.

Практика: Соревнования в силовом многоборье: в отдельных базовых упражнениях на плечевой пояс, на спину, на ноги. Форма контроля: 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.

Учебный план базового уровня программы 3 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос, наблюдение
2	Тактическая подготовка	2	2	-	дневник, опрос
3	Техническая подготовка	2	-	2	дневник, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	30	-	30	дневник, наблюдение
	Круговая тренировка	2	-	2	дневник, наблюдение
3	Силовая подготовка	30	-	30	дневник, опрос
5	Игротека	2	-	2	соревнование
6	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	72	3	69	

Содержание учебного плана базового уровня программы 3 года обучения

Раздел № 1 - Вводное занятие:

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

Практика: Антропометрические измерения, заполнение рабочих тетрадей (дневников). Форма контроля: опрос и наблюдение

Раздел № 2 – Тактическая подготовка.

Теория: Использование опыта самого педагога, а также опыта самих подростков, приобретённым за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Практика: выполнение упражнений. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 3 – Техническая подготовка.

Практика: Изучение новых техник в работе с базовыми упражнениями со штангой: определение мертвой точки и движение веса до-и-после нее, метод изометрического сокращения, статическое удержание на время предельных весов, работа на негативное замедленное движение. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 4 – Общая физическая подготовка.

Теория: Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. еженедельно, о чем делают записи в рабочих тетрадях.

Практика: Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов. Комбинированный комплекс упражнений для грудных мышц, бицепсов, пресса, мышц верха, низа спины, бицепса бедра, мышц ног, предплечий и мышц голени, на растяжку: динамическую и статическую, со штангой для мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса, для мышц спины, мышц брюшного пресса, для мышц ног, брюшного пресса, изолированных упражнений с гантелями для мышц рук, для мышц плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног,

комбинированный комплекс упражнений с экспандерами для мышц пресса, аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер, упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.

Форма контроля: дневник, наблюдение

Раздел № 5 – Круговая тренировка. Теория: выбор последовательности упражнений

Практика: Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.

Форма контроля: дневник, наблюдение

Раздел № 6 – Силовая подготовка.

Теория: Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. еженедельно, о чем делают записи в рабочих тетрадях.

Практика: Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов. Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 40%, вес штанги до 50%, вес штанги до 60%, вес штанги до 70%, вес штанги до 80%, вес штанги до 90%., изометрический метод и негатив на максимальном весе, вес штанги до 100%, изометрический метод, работа на негатив, статика на предельных весах, Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы, изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания, упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне, на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер, на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания, на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина вперед-вверх, на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 7 – Игротека.

Теория: силовое троеборье.

Практика: Соревнования по силовому троеборью. Форма контроля: 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.

Учебный план базового уровня программы 4 года обучения.

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	-	4	дневник, опрос
3	Техническая подготовка	4	-	4	дневник, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	28	-	30	дневник, наблюдение
5	Круговая тренировка	2	-	2	дневник, наблюдение
6	Силовая подготовка	28	-	28	дневник, опрос
7	Игротека	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	72	1	71	

Содержание учебного плана базового уровня программы 4 года обучения

Раздел № 1 - Вводное занятие:

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

Практика: Антропометрические измерения, заполнение рабочих тетрадей (дневников). Форма контроля: опрос и наблюдение

Раздел № 2 – Теоретическая подготовка.

Теория: Организация досуга, распорядка дня. Разработки самостоятельных занятий в домашних условиях, Рациональное питание спортсмена. Составление рациона питания, состав продуктов.

Практика: подбор упражнений, составление комплексов подбор упражнений, составление комплексов. Форма контроля: дневник, опрос.

Раздел № 3 – Техническая подготовка.

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

Практика: Форсированные повторы. Совмещение упражнений: суперсеты и трисеты, по критериям: антагонисты, синнергисты. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 4 – Общая физическая подготовка.

Теория: Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг.

Практика: Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода подтягивания, отжимания, пресс, жим штанги лежа, приседания со штангой, пресс, тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока, пресс, бицепс штангой, трицепс блок, пресс, становая тяга, бицепс бедра, голень, суперсетов на грудные мышцы и бицепс, на плечевой пояс и трицепс, на мышцы спины и пресс, на мышцы ног и пресс, на мышцы синнергисты плечевой пояс, мышцы спины и пресса, на мышцы синнергисты ног, на мышцы антагонисты плечевой пояс, мышцы спины и пресса, на мышцы антагонисты ног. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 5 – Круговая тренировка.

Теория: Круговой комплекс упражнений на все группы мышц

Практика: Круговой комплекс упражнений на все группы мышц. Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 6 – Силовая подготовка.

Теория: Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. еженедельно, о чем делают записи в рабочих тетрадях.

Практика: Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов. Комплекс упражнений по силовому троеборью, Форма контроля: дневник, наблюдение.

Раздел № 7 – Игротека.

Теория: Правила и усложнения правил.

Практика: Соревнования по силовому троеборью. Форма контроля: соревнование.

Раздел № 6 –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.

По результатам освоения программы базового уровня программы обучающиеся будут:

Знать:

- правила техники выполнения упражнений системы атлетической гимнастики,
- принцип построения упражнений ОФП, силовой подготовки, круговой тренировки,
- роль и обязанности наставника, роль и обязанности наставляемых,
- правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Уметь:

- выполнять комплексы ОФП, комплексы атлетической гимнастики,

- увеличивать силовые показатели выносливости с повышением интенсивности,
- выполнять роль наставника и\или наставляемых,
- выполнять правила техники безопасности и жизнедеятельности.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 – 3 года обучения	4 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Продолжительность освоения программы	36 недель (72 часа в год)	36 недель (72 часа в год)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (8 часов)	4 недели (8 часов)
Текущий контроль	В течение года, по разделам программы	В течение года, по разделам программы
Промежуточная аттестация	В период с 15 апреля - 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.

2.3. Формы аттестации и контроля

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

Входной контроль – проводится для определения физического развития, имеющихся навыков. (Приложение № 3).

Текущий контроль - проводится по разделам программы с внесением данных в индивидуальный дневник, сводный протокол, таблицу зачетных нормативов, замеров и тестирования. (Приложение № 3).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого- второго учебных годов для определения уровня освоения содержания программы 1 и 2 учебного годов.

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце 3 учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

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	Оценочный материал	
Тестовые упражнения ОФП	+Сданы нормативы	- Показатели ниже нормативов
Тестовые упражнения силовой подготовки	+ Сданы нормативы	- Показатели ниже нормативов
Тренинги по ТБ, разминке, основам анатомии, антропометрических данных, первой медицинской помощи.	+ Владеет правилами ТБ, правилами выполнения разминки, основами знаний анатомии, антропометрических данных, правилами первой медицинской помощи	- Владеет правилами ТБ. Правилами выполнения разминки, основами знаний анатомии, антропометрических данных, правилами первой медицинской помощи овладел недостаточно.

Зачетные требования промежуточного, итогового контроля

Критерии оценки предметных результатов

Предметные результаты – приобретенные теоретические знания, практические умения и навыки, владение специальной терминологией и оборудованием.

Уровень освоения программы	Критерии оценки предметных результатов
Высокий уровень	Хорошо усвоил знания теории, владеет терминологией; хорошо выполняет технику упражнений: с полной амплитудой движения, правильной биомеханикой центра тяжести, без смещения при тягах; справляется с аэробной нагрузкой; выполняет практические задания качественно, самостоятельно.
Средний уровень	Знания теории, терминологии демонстрирует с ошибками; выполняет упражнения с неполной амплитудой движения, неправильным приведением, смещением при тягах практических умений и навыков, не достаточно справляется с аэробной нагрузкой; выполняет практические задания с небольшими ошибками.

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».

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>

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей инвалидов».

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 / Василец, В. В., Костюченко В. Ф., Врублевский Е. П. /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 / Ишмухаметов, М. Г., Левин К. Б. / 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 / Везеницын, О. В., Шутова Т. Н., Бодров И. М. / 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./ Дворкин, Л.С, Воробьев С.В.Хабаров А.А. /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
10. Бирюков, А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - /Бирюков, А. А., Кафаров К. А.М.: 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./ Захаров, Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. – М. : Лептос, 1994.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: 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. /Захаров, Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. - М.: Лептос, 1994. 368 с.
4. Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения [Электронный ресурс] / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко. – М. : ГНОМ и Д, 2001. – 16 с. – Режим доступа: konovalenko_artikulyacionnaya_palchikovaya_gimnastika.doc (дата обращения: 25.03.2019).
5. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Воробьевой. – СПб. : Лингвистический центр «Тайкун», 2014. – 250 с. – Режим доступа: https://www.herzen.spb.ru/img/files/ffk275/22-10-2014-22-23-53_74.pdf (дата обращения: 18.04.2019).
6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: 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 адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей - инвалидов»
разноуровневая
Приложение № 1.

Нормативно - правовые документы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» 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 1 года обучения.
Место проведения: МАУ ДО «ДЦТ «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	Краткая история атлетизма. Ознакомление с программой, ТБ, антропометрия.	Опрос,наблюдн
Раздел №2. Теоретическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Ознакомление с анатомией, методикой занятия, правильным дыханием.	
3	Учебно-практическое	2	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	Страховка на занятии, соблюдение техники безопасности.	
7	Учебно-практическое	2	Правильное питание. ЗОЖ. Гигиена. Питьевой режим.	Дневник, опрос
Раздел №3. Техническая подготовка				
8	Учебно-практическое	2	Методика определения веса отягощения, расчет. Закрепление на практике.	
9	Учебно-практическое	2	Основные упражнения с весом собственного тела: подтягивания, отжимания, на пресс.	
10	Учебно-практическое	2	Основные упражнения с весом собственного тела: плиометрические, статико-изометрические упражнения, упражнения на растяжку.	
11	Учебно-практическое	2	Упражнения на блочных, механических тренажерах верхний плечевой пояс: Тяги. Тяга верхнего блока, горизонтального блока, нижнего блока, тяга Т-грифа, тренажер Смита.	
12	Учебно-практическое	2	Упражнения на блочных, механических тренажерах на мышцы ног: гакк машина, бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень тренажер.	
13	Учебно-практическое	2	Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы.	
14	Учебно-практическое	2	Упражнения с гантелями на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень.	
15	Учебно-практическое	2	Упражнения со штангой верхний плечевой пояс: мышцы предплечья, бицепс, трицепс, плечи, грудные мышцы, широчайшие мышцы, поясничные мышцы.	
16	Учебно-практическое	2	Упражнения со штангой на мышцы ног: бицепс бедра, квадрицепс бедра, голень.	
17	Учебно-практическое	2	Круговая тренировка. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	Дневник, наблюдение

Раздел №4. Общая физическая подготовка				
18	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с собственным весом, на тренажерах.	
19	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	
20	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	
21	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	
22	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления.	
23	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	
24	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, мышц брюшного пресса.	
25	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног, брюшного пресса.	Дневник, наблюдение
Раздел №5. Круговая тренировка				
26	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц.	
27	Учебно-практическое	1	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения по принципу «пирамиды». Закрепление на практике.	
28	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для плечевого пояса.	
29	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины.	
30	Практическое	2	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	
31	Учебно-практическое	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	
32	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для плечевого пояса.	
33	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног.	
34	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц рук и брюшного пресса.	Дневник, наблюдение
Раздел №7. Игротека				
35	Контрольное	2	Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость.	Соревнование
Раздел №8. Итоговое занятие				
36	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 базового уровня программы 2 года обучения.
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	Ознакомление с целями обучения. ТБ. Профилактика травм, антропометрические измерения.	Опрос , наблюдение
Раздел №2. Теоретическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Ознакомление с комплексом упражнениями. Наставничество в объединении.	
3	Учебно-практическое	2	Самомассаж. Растяжка. Закрепление на практике.	
4	Учебно-практическое	2	Режим дня, режим питания, активный отдых.	
5	Учебно-практическое	2	Гигиена, закаливание. Профилактика вредных привычек.	
6	Учебно-практическое	2	Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	Опрос
Раздел №3. Техническая подготовка				
7	Учебно-практическое	2	Упражнения на координацию.	
8	Учебно-практическое	2	Раздельная тренировочная программа, основные понятия.	
9	Учебно-практическое	2	Правила выполнения упражнений со свободным весом: гантелями и штангой.	Дневник
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
10	Практическое	2	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	
11	Практическое	2	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	
12	Практическое	2	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	
13	Практическое	2	Контроль физической подготовленности: проходка в упражнениях: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. От легкого веса до максимального на 1	
14	Практическое	2	Комплекс упражнений на выносливость, количество повторений 15-25.	
15	Практическое	2	Аэробные упражнения: скакалка, бег, велотренажер, плиометрика.	
16	Практическое	2	Комплекс упражнений на спину: тяга Т-грифа, становая тяга.	
17	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепс: жим лежа у/х, французский жим.	
18	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, мышцы ног на тренажерах.	

19	Практическое	2	Комплекс изолированных упражнений для мышц рук со свободными отягощениями, на блочных тренажерах.	
20	Практическое	2	Комплекс упражнений со своим весом тела: подтягивания обратным хватом, отжимания спиной к скамье, упражнения на брюшной пресс.	Дневник, наблюдение
Раздел №5. Круговая тренировка				
21	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц/	
22	Учебно-практическое	2	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	
23	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	
24	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	
25	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	
26	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	
27	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	Дневник, наблюдение
Раздел №6. Силовая подготовка				
28	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 40%.	
29	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 50%.	
30	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 60%.	
31	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 70%.	
32	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 80%.	
33	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	
34	Практическое	2	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	Дневник, наблюдение
Раздел №7. Игротека				
35	Контрольное	2	Соревнования в силовом многоборье: в отдельных базовых упражнениях на плечевой пояс, на спину, на ноги.	Соревнование
Раздел №8. Итоговое занятие				
36	Контрольное	2	Зачет по контрольным нормативам в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, упражнение на пресс. Подведение итогов. Анализ достигнутых результатов.	Сдача нормативов

Календарно- учебный график базового уровня программы 3 года обучения.
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	Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния. Антропометрические измерения, заполнение рабочих тетрадей (дневников).	Наблюдение, опрос
Раздел №2. Тактическая подготовка				
2	Учебно-практическое	2	Изучение опыта, приобретённого за время тренировочного процесса и выступления на соревнованиях	Дневник. наблюдение
Раздел №3. Техническая подготовка				
3	Учебно-практическое	2	Изучение техник в работе с базовыми упражнениями со штангой: определение мертвой точки и движение веса до-и-после нее, метод изометрического сокращения, статическое удержание на время предельных весов, работа на негативное замедленное движение.	Дневник. наблюдение
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
4	Практическое	2	Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
5	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для грудных мышц, бицепсов, пресса.	
6	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц верха, низа спины, бицепса бедра.	
7	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног, предплечий и мышц голени.	
8	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений на растяжку: динамическую и статическую.	
9	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений со штангой для мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	
10	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражн. со штангой для мышц спины, мышц брюшн.пресса.	
11	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений со штангой для мышц ног, брюшного пресса.	
12	Практическое	2	Комбинированный комплекс изолированных упражнений с гантелями для мышц рук.	
13	Практическое	2	Комбинированный комплекс изолированных упражнений с гантелями для мышц плечевого пояса.	
14	Практическое	2	Комбинированный комплекс изолированных упражнений с гантелями для мышц спины.	
15	Практическое	2	Комбинированный комплекс изолированных упражнений с гантелями для мышц ног.	

16	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений с экспандерами для мышц пресса.	
17	Практическое	2	Аэробные упражнения: прыжки на скакалке, плиометрика, велотренажер.	
18	Практическое	2	Упражнения на расслабление (восстановление): дыхательная гимнастика, статическая растяжка, медитация.	Дневник, наблюдение
Раздел №5. Круговая тренировка				
19	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц	наблюдение
Раздел №6. Силовая подготовка				
20	Практическое	2	Измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
21	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 40%.	
22	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 50%.	
23	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 60%.	
24	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 70%.	
25	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 80%.	
26	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 90%., изометрический метод и негатив на максимальном весе.	
27	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 100%, изометрический метод, работа на негатив, статика на предельных весах.	
28	Практическое	2	Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы.	
29	Практическое	2	Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания.	
30	Практическое	2	Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне.	
31	Практическое	2	Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер.	
32	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания.	
33	Практическое	2	Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей,	
34	Практическое	2	Комплекс упражнений на мышцы пресса с дополнительным отягощением, экспандером, поясничные мышцы – гиперэкстензии, наклоны со штангой на плечах.	Дневник, опрос
Раздел №7. Игротека				
35	Контрольное	2	Соревнования по силовому троеборью.	Соревнование
Раздел №8. Итоговое занятие				
36	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 базового уровня программы 4 года обучения.
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	Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Планирование, постановки целей и задач. Оценка своего физического состояния. Антропометрические измерения, заполнение (дневников).	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	Рациональное питание спортсмена. Составление рациона питания, состав продуктов.	Опрос.
Раздел №3. Техническая подготовка				
4	Учебно- практическое	2	Метод многоповторных повторений в упражнениях с собственным весом тела, свободными весами, на тренажерах. Форсированные повторы.	
5	Учебно- практическое	2	Совмещение упражнений: суперсеты и трисеты, по критериям: антагонисты, синнергисты.	Дневник, наблюдение
Раздел №4. Общая физическая подготовка				
6	Учебно- практическое	2	Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
7	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода подтягивания, отжимания, пресс.	
8	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода жим штанги лежа, приседания со штангой, пресс.	
9	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока, пресс.	
10	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода бицепс штангой, трицепс блок, пресс.	
11	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений многоповторного метода становая тяга, бицепс бедра, голень.	

12	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на грудные мышцы и бицепс.	
13	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на плечевой пояс и трицепс.	
14	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы спины и пресс.	
15	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы ног и пресс.	
16	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы синнергисты плечевой пояс, мышцы спины и пресса.	
17	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы синнергисты ног.	
18	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы антагонисты плечевой пояс, мышцы спины и пресса.	
19	Практическое	2	Комбинированный комплекс упражнений суперсетов на мышцы антагонисты ног.	Дневник, наблюдение
Раздел №5. Круговая тренировка				
20	Практическое	2	Круговой комплекс упражнений на все группы мышц	Дневник, наблюдение
Раздел №6. Силовая подготовка				
21	Учебно-практическое	2	Обучающиеся, повысившие свои результаты в предыдущем учебном году прогнозируют увеличение рабочих весов в каждом упражнении на 0,25-1.25 кг. Контрольно-измерительный комплекс для определения начальных рабочих весов.	
22	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 40%.	
23	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 50%.	
24	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 60%.	
25	Учебно-практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 70%.	
26	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 80%.	
27	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 90%., изометрический метод и негатив на максимальном весе.	
28	Практическое	2	Комплекс упражнений по силовому троеборью, вес штанги до 100%, изометрический метод, работа на негатив, статика на предельных весах.	
29	Практическое	2	Комплекс упражнений для увеличения силы хвата: на предплечье, бицепсы.	
30	Практическое	2	Комплекс изолирующих упражнений с гантелями на связки, суставы: разводки, глубокие отжимания, подтягивания.	
31	Практическое	2	Комплекс упражнений на трапецию: шраги, тяги к подбородку, к животу, в наклоне.	
32	Практическое	2	Комплекс упражнений на бедро, ягодицы, голень: ягодичный мостик, выпады, глубокие приседания, подъемы на носки с отягощением или в голень тренажер.	

33	Практическое	2	Комплекс упражнений на трицепсы: жим у/х, французский жим, трицепс блок, отжимания.	
34	Практическое	2	Комплекс упражнений на переднюю дельту: жим стоя с/х, подъем гантелей, блина вперед-вверх.	Дневник, опрос
Раздел №7. Игротека				
35	Контрольное	2	Соревнования по силовому троеборью.	Соревнование
Раздел №8. Итоговое занятие				
36	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
Раздел №1. Вводное занятие				
1	Вводное	2	Техника безопасности и правила поведения в кабинете. Антропометрические измерения. Ознакомление с новыми упражнениями.	диагностика, наблюдение
	Учебно-практическое	2	Общая физическая подготовка. Наставничество. Ознакомление с упражнениями, классификация упражнений. Формы наставничества. Базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц.	дневник, наблюдение
3	Учебно-практическое	2	Игровые практики, назначение, правила и их выполнение. Викторина. «Что? Где? Когда?» (продукты питания - полезные и не полезные). Командные эстафеты на ловкость, силу и скорость.	викторина, соревнование
Раздел №4. Итоговое занятие				
4	Учебно-практическое	2	Зачет по контрольным нормативам в упражнениях.	сдача нормативов
	Итого	8		

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.
Карты диагностики текущего контроля**

№ п/ п	Ф.И.	Силовая подготовка				Средний балл	Общая физическая подготовка						
		Знание терминов	Приседание со штангой	Жим штанги лежа	Становая тяга		Знание терминов	Подтягивания	Отжимания	Пресс	Скакалка	Техника выполнения упражнений	Средний балл
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 техничности выполнения упражнений	балл	Уровень развития физических качеств	Уровень развития памяти, внимания,	Уровень развития силовых показателей	балл	Уровень трудолюбия, настойчивости в достижении целей	Уровень коммуникативной культуры	балл	Участие в 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.

Дистанционный модуль.

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

Задачи:

- познакомить с системой упражнений атлетической гимнастики в домашних условиях;
- 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).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://www.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/WDJA4QsiVs>

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.
Учебный план программы**

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	-	диагностика, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	2	-	1	дневник, наблюдение
3	Игротека	2	-	1	викторина, соревнование
4	Итоговое занятие	2	-	1	сдача нормативов
	Всего часов	8	1	3	

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:

- 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 адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей - инвалидов»; особенностями коллектива обучающихся.

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;
III	Воспитательная среда	- приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	- формирование интереса к занятию дополнительным образованием; - формирование навыка адаптации к условиям современной жизни
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	Квиз «Формирование здорового образа жизни» Обучающие беседы по анатомии, гигиене Новогодние посиделки. Проводы старого года Рождественские посиделки День именинника	Сентябрь В течение года Декабрь Январь 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 Акция «День победы»	Сентябрь Октябрь Ноябрь Февраль Март Март Май
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	Викторина по профессиям	Февраль
V	Профилактическая работа	Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Техника безопасности (Т/Б на воде, ПДД, осторожно гололед, пожарная безопасность и т.д.)	Ноябрь Декабрь В течение года

Методические материалы

по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика для детей с ОВЗ и детей - инвалидов»

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: _____

Дополнение к технике безопасности на зимний период от _____ г.

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.