

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая
программа**

"Атлетическая гимнастика"

от 14 до 17 лет

Срок реализации - 3 года

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы, общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	5 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	6 стр.
4	Учебный план программы	8 стр.
5	Календарный учебный график программы	10 стр.
6	Рабочая программа дополнительной, дополнительная общеразвивающая программа "Атлетическая гимнастика"	11 стр.
7	Оценочные материалы программы	41 стр.
8	Методические материалы программы	42 стр.

1. Содержание программы

С древних времен люди стремились создать фигуру, отвечающую их представлениям об идеальном теле. Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Атлетическая гимнастика является одним из традиционных оздоровительных видов гимнастики и массовых видов занятий физическими упражнениями силовой направленности, имеющая свои отличительные особенности.

Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды). Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. *Принцип разминки.* Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. *Принцип постепенности в увеличении нагрузки.* Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).
3. *Принцип увеличения объема нагрузки.* Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.
4. *Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.* Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.
5. *Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.* Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методических возможностей занятий силовыми упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие

максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Занятие атлетической гимнастики при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) имеют различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств. Формой организации занятий по атлетической гимнастике являются: групповые занятия, индивидуальные тренировочные программы, круговая тренировка, игры, конкурсы, соревнования, форумы, КВНы, викторины, беседы, которые способствуют развитию познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда, интересов к занятию. Методическое обеспечение занятий: словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация), методы практической работы (выполнение различных комплексов), методы игры (подвижные, спортивные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры-конкуры, игры-путешествия, спартакиады, олимпиады). При разработке занятий изучается учебно-тематический план реализуемой общеобразовательной программы, определяется взаимосвязь содержания занятий с предыдущим материалом, тип и структура занятия, продумывается специфика материала, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала. К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный, аудио-видео материал, продумывается методика наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала, определяются индивидуальные задания для детей, объем и форма самостоятельной работы.

С целью сохранения здоровья физические нагрузки на занятиях соответствуют возрастным особенностям детей, физическая нагрузка сменяется интеллектуальной, строго соблюдается техника безопасности, способствующая созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

1.1. Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

1.2. Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6 (*Приложение 3*)

2. Планируемые результаты программы.

2.1. Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

-оборудование мест занятий и инвентарь.

2.2. Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка
- выполнять упражнения пауэрлифтинга на уровне не ниже 3 юношеского разряда (версия ИПФ без специальной экипировки)

2.3. Метапредметные:

Учащиеся смогут отказаться сознательно от вредных привычек; – захотят иметь красивое тело; – смогут ухаживать за своим телом; – смогут правильно питаться; – смогут самостоятельно тренироваться.

2.4. Предметные:

Учащиеся знают тренировочные комплексы; – знают тренажёры и их строение; – знают правила страховки товарища и самостраховку; – набор продуктов и ежедневный рацион; – знают понятие «Здоровый образ жизни».

2.5. Личностные:

самоконтроль; – уверенность; – упорство в достижении цели; – взаимопомощь. Отслеживание результатов: сдача нормативов.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Методические условия реализации программы:

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Атлетическая гимнастика» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование и систематически повышающими свою квалификацию.

Реальное кадровое обеспечение: Мелентьева Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования, имеет средне специальное педагогическое образование, окончила Благовещенский техникум физической культуры, по специальности – преподаватель физической культуры и спорта, педагогический стаж работы 8 лет, первая квалификационная категория. Имеет публикации в информационно-методических сборниках учреждения.

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, создание информационно-насыщенной образовательной среды, включают в себя совокупность программных продуктов, коммуникационных каналов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач с применением информационно-коммуникационных технологий. Информационно-методическая среда обеспечивает освоение общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» в полном объеме.

К общеобразовательной программе создан календарно-тематический план по каждому году обучения, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, состоящий из разделов: аналитическая деятельность, научно-методическая деятельность, нормативно-правовые документы, УМК занятий, творческие работы детей, методические рекомендации по планированию, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: лекционные материалы, разработки игр, бесед, заочных экскурсий, конкурсов, соревнований, дискуссий, рекомендации по проведению практических, исследовательских и лабораторных работ, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

3.2. Материально - технические условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» реализуется в тренажерном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ, запасной выход. Имеет материальную и техническую базу, обеспечивающую организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные общеобразовательной программой и соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «мини-футбол».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «мини-футбол», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
<i>Первый год обучения</i>	15	45	3	140
<i>Второй год обучения</i>	16	45	3	105
<i>Третий год обучения</i>	17	45	3	105

4.3. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде ситуационных задач, контрольных заданий, тестирований, педагогических наблюдений, состязаний или презентации работ.

Итоговая диагностика в конце учебного года проходит в виде учебно-тренировочного сборов, участие в соревнованиях.

4.2. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Итого час.	1 год обучения (стартовый)				2 год обучения (базовый)				3 год обучения (продвинутый)			
			Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
				Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	Введение,	10	4	4	0	педагогическое наблюдение	4	2	2	педагогическое наблюдение	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	150	74	5	45	учебно-тренировочные занятия (кроме детей с ОВЗ).	37	7	30	учебно-тренировочные занятия (кроме детей с ОВЗ).	37	7	30	учебно-тренировочные занятия (кроме детей с ОВЗ).
3.	Специальная физическая подготовка	75	25	3	22	контрольные тесты	25	3	22	контрольные тесты	25	3	22	контрольные тесты
4.	Техническая подготовка	75	25	3	22	Учебно-тренировочные занятия, соревнования	25	3	22	Учебно-тренировочные занятия, соревнования	25	3	22	Учебно-тренировочные занятия, соревнования
5.	Основы гигиены и первая помощь	20	6	3	3	тестирование	7	3	4	тестирование	7	3	4	зачет
6.	Теоретическая подготовка	20	6	3	3	Учебно-тренировочные занятия, соревнования	7	3	4	Учебно-тренировочные занятия, соревнования	14	3	4	Учебно-тренировочные занятия, соревнования
	Итого	350	140	60	80		105	21	84		105	21	84	

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников».

Дата начала	01.10.2022
Дата окончания	30.06.2023
Количество недель в учебном году	37 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

6. Рабочая программа дополнительной, дополнительная общеразвивающая программа "Атлетическая гимнастика".

1-й год обучения – 140 часов.

№	Наименование разделов	Всего	Теория				Практика	
			Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие.	4	3			1		
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4	3	Развернутая беседа	игра «Своя игра».	1	Практическое наложение повязок на условную область повреждения	Конкурс «Санитар»
2.	Базовые основы атлетической гимнастики	15	10			5		
	Физическая культура и спорт в России	1	1	Поисково-теоретическая лекция	форум	0		
	Атлетическая гимнастика в России и за рубежом	1	1	Исследовательское занятие	Выпуск газеты «Олимп»	0		
	Гигиена, закаливание,	1	1	Рассказ-рассуждение	Составление индивидуальной	0		

	питание, режим дня.				программы по режиму дня и питанию			
	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.	2	1	Практикум-рассуждение	Заполнение дневника самоконтроля	1		
	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторений, подходов.	4	3	Тренинг	Составление индивидуальной тренировочной программы	1	Тестирование «Определение силы»	Составление индивидуальной тренировочной программы
	Методика правильного дыхания	2	1	Пресс - конференция	Составление комплекса дыхательных упражнений	1	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу
	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2	1	Рассказ-тренинг	Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	1	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу	Самостоятельное проведение разминки и заминки по составленному комплексу
	Упражнения для развития гибкости	2	1	Рассказ-беседа	Составление комплекса упражнений	1	Выполнение упражнений по составленному комплексу	тестирование

3.	Физиология	8	8			0		
	Влияние занятий атлетической гимнастикой на строение и функции организма.	8	8	Творческая лаборатория	Лепка человека из пластилина	0		
4.	ОФП и СПФ.	45	1			44		
	Общеразвивающие упражнения с отягощением	45	1	Информация+	Боевой листок	44	Индивидуальная тренировочная программа	спартакиада
5.	Практические занятия	63	3			58		
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди)	21	1	Соревнование-конкурс	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по жиму лежа, тестирование
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	21	1	Игра - путешествие	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по подтягиванию и отжиманию, тестирование
	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	21	1	Интеллектуальный турнир	Викторина	20	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по приседанию, тестирование
6.	Контрольные тесты, подведение итогов.	5	2			3		

	контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3	0			3	тестирование	тестирование
	Подведение итогов за полугодие, за год	2	2	Час творчества	Вечер отдыха	0		
17.	Всего	140	27			113		

2-й год обучения-210 часов.

№	Наименование разделов	Всего	Теория			Практика		
			Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие.	4	3			1		
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4	3	Диалог	игра «Своя игра».	1	Практическое наложение повязок на условную область повреждения	Конкурс «Санитар»

2.	Базовые основы атлетической гимнастики	15	10			5		
	Физическая культура и спорт в России	1	1	«Круглый стол»	форум	0		
	Атлетическая гимнастика в России и за рубежом	1	1	Читательская конференция	Выпуск газеты «Олимп»	0		
	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1	1	Рассказ-беседа	Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	0		
	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.	2	1	Практикум- рассуждение	Заполнение дневника самоконтроля	1		
	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторений, подходов.	4	3	Тренинг	Составление индивидуальной тренировочной программы	1	Тестирование «Определение силы»	Составление индивидуальной тренировочной программы
	Методика правильного дыхания	2	1	Пресс - конференция	Составление комплекса	1	Выполнение дыхательных упражнений по	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений по

					дыхательных упражнений		составленному комплексу	составленному комплексу
	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2	1	Рассказ-тренинг	Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	1	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу	Самостоятельное проведение разминки и заминки по составленному комплексу
	Упражнения для развития гибкости	2	1	Рассказ-беседа	Составление комплекса упражнений	1	Выполнение упражнений по составленному комплексу	тестирование
3.	Физиология	8	8			0		
	Влияние занятий атлетической гимнастикой на строение и функции организма.	8	8	Творческая лаборатория	Лепка человека из пластилина	0		
4.	ОФП и СПФ.	45	1			44		
	Общеразвивающие упражнения с отягощением	45	1	Информация+	Боевой листок	44	Индивидуальная тренировочная программа	спартакиада
5.	Практические занятия	133	3			130		
	Упражнения для мышц верхней	44	1	Соревнование- конкурс	Ток- шоу	43	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по жиму лежа, тестирование

	части тела (вид спереди)							
	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	44	1	Игра - путешествие	Викторина	43	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по подтягиванию и отжиманию, тестирование
	Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	45	1	Интеллектуальный турнир	Викторина	44	Индивидуальная тренировочная программа	Соревнование по приседанию, тестирование
6.	Контрольные тесты, подведение итогов.	5	2			3		
	контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3	0			3	тестирование	тестирование
	Подведение итогов за полугодие, за год	2	2	Час творчества	Вечер отдыха	0		
17.	Всего	210	26			184		

3. Содержание общеобразовательной программы.

1й год обучения – 140 часов									
№	Раздел								
	Наименование тем	Количество часов				Краткое описание темы	Методическое обеспечение		
		Всего	Теория	Практика	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса		Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	
Вводное занятие (4 часа).									
Тема 1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале	Диалог Просмотр мультфильма «Азбука безопасности»	Плакаты «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь», Мультфильм «Азбука безопасности»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	Занятие - игра «Тренировка».	плакат «Правила успешной тренировки», «Ступени роста»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						возможные травмы в атлетической гимнастике. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи.	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Первая медицинская помощь при травмах», презентация – викторина, интеллектуальная игра «Своя игра»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи	Практическое наложение повязок на условно пораженную область Просмотр презентаций. Конкурс «Санитар»	Презентация «наложение повязок на область повреждения», плакат «Правила наложения повязок», «первичная медицинская помощь»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия аптечка с набором лекарственных средств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.
Базовые основы атлетической гимнастики (15 часов).									
Тема 2	Физическая культура и спорт в России	1 час	1 час		теория	Общетеоретические и исторические сведения.	Беседа Просмотр презентации. Интеллектуальная игра	презентация «История развития спорта в России»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

Тема 3	Атлетическая гимнастика в России и зарубежном.	1 час	1 час		теория	Как это начиналось, развитие методики.	Беседа Создание проекта по теме занятия. Защита проекта	2шт. ватмана, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, фотографии атлетов разных лет, клей, скотч	Конспект занятия
Тема 4	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1 час	1 час		теория	Здоровый образ жизни, Закаливание, режим дня, тренировок, питания, средства восстановления, правила здорового питания.	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации. Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	презентация «Если хочешь быть здоров...»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	4 часа	2 часа	2 часа	теория	Раздумья о здоровье, врачебный контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Раздумья о здоровье»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						определение тренировочной нагрузки, характеристика средств восстановления, восстановление организма после	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Средства восстановления организма после нагрузки»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						нагрузки, приемы массажа и самомассажа			
					практика	Заполнение дневника самоконтроля.	Заполнение дневника самоконтроля	дневник самоконтроля 10 шт.	
						Изучение приемов спортивного массажа.	Практическое выполнение приемов массажа и самомассажа на определенную мышечную область. Просмотр презентаций. Конкурс «Массажист»	Презентация «Массаж и самомассаж» Плакат «Приемы массажа и самомассажа»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 6.	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторов и подходов.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Основы спортивной тренировки, цели и задачи спортивной тренировки, планирование тренировочного процесса, принципы Джо Уайлдера,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Основы спортивной тренировки» Плакат «Ступени роста» Плакат «Принципы Джо Уайлдера»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						методика развития силы и силовых способностей, контрольные упражнения (тесты) для определения	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Методика развития силы» Плакат «Тестирование»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						уровня развития силовых способностей,			
						примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Так тренируются звёзды»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Составление индивидуальной тренировочной программы	Составление индивидуальной тренировочной программы Тестирование силы	Тест «Тестирование силы»	
Тема 7	Методика правильного дыхания.	2 часа	1 час	1 час	теория	Методика правильного дыхания, дыхание при занятиях атлетической гимнастикой,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса дыхательных упражнений	Презентация «Дыхательная гимнастика»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу		

Тема 8	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2 часа	1 час	1 час	теория	Разминка перед силовой тренировкой, восстановление при помощи успокаивающих упражнений	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений	Презентация «Разминка, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Проведение разминки, восстановление при помощи успокаивающих упражнений.	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу		
Тема 9	Упражнения для развития гибкости	2 часа	1 час	1 час	теория	Введение в раздел: Стретчинг	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса стретчинга	Презентация «Стретчинг, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение упражнений для гибкости суставов.	Проведение стретчинга по составленному комплексу		
Физиология (8 часа)									

Тема 10	Влияние занятий гимнастикой на строение и функции организма.	8 часов	8 часов		теория	Опора и движение (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Опора и движение», презентация – викторина, интеллектуальная игра «Опора и движение»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Транспорт веществ (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Транспорт Веществ», интеллектуальная игра «Транспорт Веществ»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Координация и регуляция (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Координация и Регуляция», Викторина «Координация и регуляция»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Дыхание (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Дыхание», Викторина «Дыхание»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Обмен веществ и энергии (1 час)	Лекция с элементами беседы.	презентация «Обмен веществ и энергии», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

							Просмотр презентаций.	«Обмен веществ и энергии»	
						Типы нервной деятельности (2 часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Тест	презентация «Типы нервной деятельности», тест	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
ОФП и СФП (45 часов)									
Тема 11	Всестороннее воздействие на системы организма и подготовка к силовому тренингу.	45 часов	1 час	44 часа	теория	Введение в раздел ОФП и СФП	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «ОФП и СФП», презентация «ОФП и СФП»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений на все группы мышц с отягощением, выполнение пробежек. Растяжка мышц, прыжки ноги врозь, отжимание от пола, спортивные и подвижные игры, настольный теннис	Выполнение упражнений по составленному комплексу, подвижные и спортивные игры	Комплекс упражнений, Карточки с подвижными играми	Тренажерный зал. Спортивный инвентарь и оборудование конспект занятия
Практические занятия (63 часа)									

Тема 12	Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди).	21 час	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди).	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид спереди)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 13	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади).	21 час	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид сзади)», презентация «Мышцы верхней части тела»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

								Викторина	
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 14	Упражнения для Мышц нижней части тела (бедро, голень).	21 час	1 час	20 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц нижней части тела (бедро)», презентация «Мышцы нижней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы нижней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

							Соревнование по жиму лежа, тестирование		
Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).									
Тема 15	Контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация).	3 часа		3 часа	практика	Выполнение контрольных тестов	тестирование	тест	
Тема 16	Подведение итогов за полугодие, год. .	2 часа	2 часа		теория	Подведение итогов	Беседа	Конспект, грамоты, ценные призы	

2-3-й год обучения – 210 часов									
№	Раздел								
	Наименование тем	Количество часов				Краткое описание темы	Методическое обеспечение		
		Всего	Теория	Практика	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса		Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	
Водное занятие (4 часа).									
Тема 1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Техника безопасности и правила поведения в здании, на дорогах, в тренажерном зале	Лекция с элементами беседы.	Плакаты «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь», Мультфильм «Азбука безопасности»	
						техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	Лекция с элементами беседы.	плакат «Правила успешной тренировки», плакат «Ступени роста»,	
						возможные травмы в атлетической гимнастике. Меры профилактики травматизма и	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Первая медицинская помощь при травмах», презентация –	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						оказание первой помощи.	Интеллектуальная игра	викторина, интеллектуальная игра «Своя игра»	
					практика	Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи	Практическое наложение повязок на условно поражённую область Просмотр презентаций. Конкурс «Санитар»	Презентация «наложение повязок на область повреждения», плакат «Правила наложения повязок», плакат «первичная медицинская помощь»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия аптечка с набором лекарственных средств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.
Базовые основы атлетической гимнастики (15 часов).									
Тема 2	Физическая культура и спорт в России	1 час	1 час		теория	Общетеоретические и исторические сведения.	Беседа Просмотр презентации. Интеллектуальная игра	презентация «История развития спорта в России» презентация – викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 3	Атлетическая гимнастика в России и зарубежном.	1 час	1 час		теория	Как это начиналось, развитие методики.	Беседа Создание проекта по теме занятия. Защита проекта	2шт. ватмана, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, фотографии	Конспект занятия

								атлетов разных лет, клей, скотч	
Тема 4	Гигиена, закаливание, питание, режим дня.	1 час	1 час		теория	Здоровый образ жизни, Закаливание, режим дня, тренировок, питания, средства восстановления, правила здорового питания.	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации. Составление индивидуальной программы по режиму дня и питанию	презентация «Если хочешь быть здоров...»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	4 часа	2 часа	2 часа	теория	Раздумья о здоровье, врачебный контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Раздумья о здоровье»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						определение тренировочной нагрузки, характеристика средств восстановления, восстановление организма после нагрузки, приемы массажа и самомассажа	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	презентация «Средства восстановления организма после нагрузки»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

					практика	Заполнение дневника самоконтроля.	Заполнение дневника самоконтроля	дневник самоконтроля 10 шт.	
						Изучение приемов спортивного массажа.	Практическое выполнение приемов массажа и самомассажа на определенную мышечную область Просмотр презентаций. Конкурс «Массажист»	Презентация «Массаж и самомассаж» Плакат «Приемы массажа и самомассажа»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 6.	Тренировочный темп, начальное отягощение, количество повторов и подходов.	4 часа	3 часа	1 час	теория	Основы спортивной тренировки, цели и задачи спортивной тренировки, планирование тренировочного процесса, принципы Джо Уайлдера,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Основы спортивной тренировки» Плакат «Ступени роста» Плакат «Принципы Джо Уайлдера»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						методика развития силы и силовых способностей, контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Методика развития силы» Плакат «Тестирование»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Так тренируются звёзды»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Составление индивидуальной тренировочной программы	Составление индивидуальной тренировочной программы Тестирование силы	Тест «Тестирование силы»	
Тема 7	. Методика правильного дыхания.	2 часа	1 час	1 час	теория	Методика правильного дыхания, дыхание при занятиях атлетической гимнастикой,	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса дыхательных упражнений	Презентация «Дыхательная гимнастика»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по составленному комплексу		
Тема 8	Разминочные и успокаивающие упражнения.	2 часа	1 час	1 час		Разминка перед силовой тренировкой, восстановление при помощи	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации	Презентация «Разминка, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						успокаивающих упражнений	Составление комплекса разминочных и дыхательных упражнений		
					практика	Проведение разминки, восстановление при помощи успокаивающих упражнений.	Проведение разминки и заминки по составленному комплексу		
Тема 9	Упражнения для развития гибкости	2 часа	1 час	1 час	теория	Введение в раздел: Стретчинг	Лекция с элементами беседы Просмотр презентации Составление комплекса стретчинга	Презентация «Стретчинг, за или против?»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение упражнений для гибкости суставов.	Проведение стретчинга по составленному комплексу		
Физиология (8 часа)									
Тема 10	Влияние занятий гимнастикой на строение и	8 часов	8 часов		теория	Мышцы в ассортименте (2 часа)	Лекция с элементами беседы.	презентация «Опора и движение», презентация –	Ноутбук, проектор, экран,

	функции организма.						Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	викторина, интеллектуальная игра «Опора и движение»	конспект занятия
						Мышечная гипертрофия (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Интеллектуальная игра	презентация «Транспорт Веществ», интеллектуальная игра «Транспорт Веществ»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Перспективы мышечного роста (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Координация и Регуляция», Викторина «Координация и регуляция»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Мышечная кормежка (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Дыхание», Викторина «Дыхание»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
						Группа поддержки (строение и функции скелета и позвоночника) (1 час)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	презентация «Обмен веществ и энергии», Викторина «Обмен веществ и энергии»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

						Типы нервной деятельности (2часа)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций. Тест	презентация «Типы нервной деятельности», тест	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
ОФП и СФП (45 часов)									
Тема 11	Всестороннее воздействие на системы организма и подготовка к силовому тренингу.	45 часов	1 час	44 часа	теория	Введение в раздел ОФП и СФП	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «ОФП и СФП», презентация «ОФП и СФП»,	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений на все группы мышц с отягощением, выполнение пробежек. Растяжка мышц, прыжки ноги врозь, отжимание от пола, спортивные и подвижные игры, настольный теннис	Выполнение упражнений по составленному комплексу, подвижные и спортивные игры	Комплекс упражнений, Карточки с подвижными играми	Тренажерный зал. Спортивный инвентарь и оборудование конспект занятия
Практические занятия (133часа)									
Тема 12	Упражнения для мышц верхней части тела	44	1	43 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид спереди).	Лекция с элементами беседы.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

	(вид спереди).						Просмотр презентаций.	части тела (вид спереди)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 13	Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади).	44	1	43 часов	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц верхней части тела (вид сзади)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц верхней части тела (вид сзади)», презентация «Мышцы верхней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и с сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа Соревнование по жиму лежа, тестирование	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы верхней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
Тема 14	Упражнения для Мышц нижней части тела (бедро, голень).	45	1	44 часа	теория	Введение в раздел: Упражнения для мышц нижней части тела (бедро, голень)	Лекция с элементами беседы. Просмотр презентаций.	Плакат «Комплекс упражнений для мышц нижней части тела (бедро)», презентация «Мышцы нижней части тела», Викторина	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия
					практика	Выполнение различных упражнений с отягощением и сопротивлением.	Просмотр учебного видеоролика Просмотр презентации Индивидуальная тренировочная программа	Учебный видеоролик, презентация «Мышцы нижней части тела»	Ноутбук, проектор, экран, конспект занятия

							Соревнование по жиму лежа, тестирование		
Контрольные тесты, подведение итогов (5 часов).									
Тема 15	Контрольные тесты (стартовая, промежуточная, итоговая аттестация)	3 часа		3 часа	практика	Выполнение контрольных тестов	тестирование	тест	
Тема 16	Подведение итогов за полугодие, год. .	2 часа	2 часа		теория	Подведение итогов	Беседа	Конспект, грамоты, ценные призы	

7. Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Данная программа предусматривает различные виды контроля результатов обучения:

Текущий (осуществляется на каждом занятии педагогом):

Проводятся беседы в форме «вопрос – ответ», с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного, анализ педагогом выполняемых заданий.

Итоговый контроль:

После каждого изученного раздела предусматривается проведение мини-соревнований, с обсуждением полученных результатов. В конце учебного года проводится сдача контрольных нормативов.

Результатом обучения по данной программе является определенный объем знаний, умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни у обучающихся, повышение престижа объединения, презентабельные результаты соревнований.

Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (сентябрь);
2. Текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. Промежуточный контроль (февраль);
4. Контрольные испытания (июнь).

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- тестирование по изученному материалу;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Контрольные тесты

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		юноши		
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16
3	Поднятие туловища на скамье PowerPro	15	17	20
4	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере (40 раз)	32	35	40
5	Поднимание гири 16 кг. (количество раз)	15	25	35
6	Сгибание рук на бицепс в положении стоя на тренажере (кол-во раз).	10	13	15

8. Методические материалы программы

1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физкультуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. В.И.Дубровский Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Риторика-А, 2001. – 560 с.
4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
6. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
7. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
8. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко–Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
9. Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
- 10.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480с.
- 11.Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.
- 12.Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 660 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024