Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Уровень: базовая
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года (972 часа)

Автор-составитель:
Ахметова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	**Раздел программы**	**Внесенные изменения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Ахметовой Елены Владимировны рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна.

22.08.2022.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методическое обеспечение	28
2.6. Воспитательная работа	33
Список литературы	37
Приложение	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств с использованием специальных отягощений. Значительную часть времени дети проводят в статическом положении, которое приводит к нарушению здоровья. Формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни должно начинаться сегодня именно со здоровья и, в первую очередь, детей. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности особое место занимает атлетическая гимнастика.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Атлетическая гимнастика» является:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»(далее – Приказ № 533);

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы состоит в приобщении подростков к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, применяемых в практике подготовки физически и психологически молодого поколения к службе в рядах российской армии и повышении результатов при сдаче ГТО в школе.

Отличительные особенности и новизна

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься атлетической гимнастикой, так как программа доступна для всех независимо от уровня физической подготовленности и физические нагрузки подбираются индивидуально с учетом возраста и пола. Качества, приобретаемые в процессе атлетической тренировки, повысят эффективность любого вида физической деятельности.

Отличительная особенность программы от других видов спортивной деятельности - атлетическая гимнастика существенно экономит время, позволяет изолированно воздействовать на слабо развитые группы мышц, тонко дозировать нагрузку. Силовые упражнения систематизированы по степени сопротивления, начального отягощения с последующим его увеличением по возрасту, годам тренировок, уровнем подготовленности. Упражнения объединены в комплексы, отличающиеся количеством упражнений на основные мышечные группы, весом сопротивления, количеством подходов, количеством повторений в каждом подходе, темпу выполнения упражнений.

Педагогическая целесообразность Построенные по определенному плану занятия позволяют индивидуально подобрать физическую нагрузку, постепенно увеличивая ее, способствуя повышению работоспособности организма, гармонично воздействовать на все мышечные группы, а также формировать личностные качества ребенка.

Адресат программы Программа рассчитана на детей 12-17 лет, годных по состоянию здоровья для занятий атлетической гимнастикой.

На первый год обучения принимаются дети в возрасте от 12 до 15 лет.

На второй год обучения переводятся дети от 13 до 16 лет.

На третий год обучения переводятся дети от 14 до 17 лет.

.

Подростковый возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. В группы по программе атлетической гимнастики набираются дети в возрасте 12-18 лет с разницей в 2 года. Обучающиеся зачисляются в группы первого года обучения на основании заявления, договора, заполненного законным представителем ребенка и справки о состоянии здоровья от педиатра (отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям). В учебные группы принимаются как мальчики, так и девочки. В группы второго и третьего года обучения также могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие входную диагностику на наличие базовых знаний в определенной области в форме собеседования, тестирования.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Количество часов за год соответственно – 324 часа для 1 (первого) года обучения, 324 часа для 2 (второго) года обучения и 324 часа для 3 (третьего) года обучения

Количество учебных недель – 108, месяцев – 27.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные
- теоретические
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Принцип формирования и наполняемости групп – количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения,

санитарно-гигиеническими требованиями и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей. В учебную группу набираются не более 20 детей.

Режим занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 9 часов в неделю. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается с учетом Сан ПиН 2.4.4.3172-14.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).
В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество с родителями.

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 20 человек.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Для занятий по атлетической гимнастике характерно определенная дозированность нагрузки для каждого этапа и строгая последовательность заданий.

1. Подготовительный этап - разминка с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются специальные упражнения присущие атлетической гимнастике.
3. Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- Учебно-тренировочные занятия в зале;
- соревнования;
- самостоятельная работа обучающихся.
- Состав группы – постоянный.
- Количество часов в неделю – 1 год обучения – 9 часов в неделю, 2 год обучения – 9 часов в неделю, 3 год обучения – 9 часов в неделю Занятия 1 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа, занятия 2 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа, занятия 3 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в спортивном зале.

Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: музыка, физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный

характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы осуществляется проведением аттестации: начальной, промежуточной, итоговой. Начальная аттестация проводится в начале учебного года и промежуточная - в конце учебного года, итоговая– по окончании программы. Аттестация включает: тесты по общей физической подготовке, вопросы по теории и практике освоения техники выполнения упражнений из программы по атлетической гимнастике. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Результаты заносятся в протоколы аттестации.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнения разрядных нормативов. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

- военно-спортивные игры;
- культурно-массовые мероприятия;
- соревнования внутрицентровского, городского, республиканского уровня.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог сообщает об успехах и трудностях детей.

1. Групповые формы:
   - Дни открытых дверей.
   - Родительское собрание.
   - Совместные походы.
   - Совместная досуговая деятельность.
2. Индивидуальные формы:
   - Анкетирование, диагностика.
   - Индивидуальная консультация (беседа).
   - Просветительская работа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и расширение двигательного опыта за счет овладения техникой выполнения упражнений атлетического вида спорта.

Задачи:

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- воспитание всесторонне развитой гармоничной личности,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических качеств и двигательных способностей, - совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общей и специальной физической подготовки.

Предметные (обучающие):

- формирование представления о физиологии организма человека и основ гигиены,
- изучение и совершенствование техники выполнения атлетических упражнений.

2 год обучения:

Личностные (воспитательные):

- воспитание всесторонне развитой гармоничной личности,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических качеств и двигательных способностей, - совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общей и специальной физической подготовки.

Предметные(обучающие):

- формирование представления о физиологии организма человека и основ гигиены,
- изучение и совершенствование техники выполнения атлетических упражнений.

3 год обучения:

Личностные (воспитательные):

- воспитание всесторонне развитой гармоничной личности,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических качеств и двигательных способностей, - совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общей и специальной физической подготовки.

Предметные(обучающие):

- формирование представления о физиологии организма человека и основ гигиены,
- изучение и совершенствование техники выполнения атлетических упражнений.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1года обучения (324 часа)

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теоретические знания	Практические знания	Всего часов	
1	Техника безопасности	2	-	2	Беседа
2	Анатомо-физиологические сведения	2	-	2	Беседа
3	История развития атлетического вида спорта	1	-	1	Беседа
4	Спортивная гигиена	2	-	2	Беседа
5	Контроль и самоконтроль	2	-	2	Беседа
6	Общеразвивающие упражнения -без предметов	-	65	65	Наблюдение Исправление Зачет

	-с предметами -для туловища -для ног				
7	Игры -спортивные	-	35	35	Наблюдение Игра
8	Упражнения с собственным весом -для мышц ног -для мышц рук -для мышц груди -для мышц спины	-	85	85	Наблюдение Исправление Зачет
9	Упражнения -на координацию движений -статические -динамические		17	17	Наблюдение Исправление Зачет
10	Упражнения на тренажерах -дисковые -блочные	-	43	43	Наблюдение Исправление Зачет
11	Упражнения с гантелями	-	20	20	Наблюдение Исправление
12	Упражнения со штангой	-	24	24	Наблюдение Исправление Зачет
13	Соревновательные упражнения	-	20	20	Зачет
14	Контрольные испытания	-	6	6	Опрос Тестирование Зачет
15	Участие в соревнованиях	по календарному плану			зачет
	Итого	**9**	**315**	**324**	-

Учебный план 2года обучения (324 часа)

Таблица 2

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теоретические знания	Практические знания	Всего часов	
1	Техника безопасности	2	-	2	Беседа
2	Анатомо-физиологические сведения	2	-	2	Беседа
3	История развития атлетического вида спорта	1	-	1	Беседа
4	Спортивная гигиена	2	-	2	Беседа

5	Контроль и самоконтроль	2	-	2	Беседа
6	Общеразвивающие упражнения -без предметов -с предметами -для туловища -для ног	-	55	55	Наблюдение Исправление Зачет
7	Игры -спортивные	-	30	30	Наблюдение Игра
8	Упражнения с собственным весом -для мышц ног -для мышц рук -для мышц груди -для мышц спины	-	70	70	Наблюдение Исправление Зачет
9	Упражнения -на координацию движений -статические -динамические		17	17	Наблюдение Исправление Зачет
10	Упражнения на тренажерах -дисковые -блочные	-	53	53	Наблюдение Исправление Зачет
11	Упражнения с гантелями	-	25	25	Наблюдение Исправление Зачет
12	Упражнения со штангой	-	34	34	Наблюдение Исправление Зачет
13	Соревновательные упражнения	-	25	25	Зачет
14	Контрольные испытания	-	6	6	Опрос Тестирование Зачет
15	Участие в соревнованиях	по календарному плану			зачет
	Итого	9	315	324	-

Учебный план 3 года обучения (324 часа)

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теоретические знания	Практические знания	Всего часов	
1	Техника безопасности	2	-	2	Беседа
2	Анатомо-физиологические сведения	2	-	2	Беседа

3	История развития атлетического вида спорта	1	-	1	Беседа
4	Спортивная гигиена	2	-	2	Беседа
5	Контроль и самоконтроль	2	-	2	Беседа
6	Общеразвивающие упражнения -без предметов -с предметами -для туловища -для ног	-	45	45	Наблюдение Исправление Зачет
7	Игры-спортивные	-	25	25	Наблюдение Игра
8	Упражнения с собственным весом -для мышц ног -для мышц рук -для мышц груди -для мышц спины	-	54	54	Наблюдение Исправление Зачет
9	Упражнения -на координацию движений -статические -динамические		17	17	Наблюдение Исправление Зачет
10	Упражнения на тренажерах -дисковые -блочные	-	68	68	Наблюдение Исправление Зачет
11	Упражнения с гантелями	-	35	35	Наблюдение Исправление Зачет
12	Упражнения со штангой	-	35	35	Наблюдение Исправление Зачет
13	Соревновательные упражнения	-	30	30	Зачет
14	Контрольные испытания	-	6	6	Опрос, зачет Тестирование
15	Участие в соревнованиях	по календарному плану			зачет
	Итого	9	315	324	-

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

Теоретические занятия (9 часов)

1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (1 час)

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. К занятиям

необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать педагога и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии педагога и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе.

2. Анатомо-физиологические сведения (2 часа)

Скелет человека – совокупность костей, пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц, вместилищем и защитой внутренних органов.

Все кости скелета делят на подгруппы: осевой скелет – череп, грудная клетка, позвоночный столб; добавочный скелет: пояс верхних конечностей (лопатки и ключицы), кости свободной верхней конечности (кости плеча, кости предплечья и кости кисти), пояс нижних конечностей: тазовые кости, кости свободной нижней конечности (бедренная кость, надколенная чашка, кости голени (большая берцовая и малая, кости стопы). Мышцы – органы тела человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. В зависимости от особенностей строения мышцы человека делят на 3 группы: скелетные, гладкие и сердечная.

3. История развития атлетического вида спорта (1 час)

История возникновения атлетической гимнастики уходит своими корнями в глубокую древность. Упражнения с отягощениями и собственным весом, направленные на укрепление здоровья, увеличения силы и развития мускулатуры, были известны еще во времена Древней Греции и Римской империи, где культ красоты тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту.

4. Спортивная гигиена. (2 часа)

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

5. Контроль и самоконтроль. (2 часа) Дети, занимающиеся атлетической гимнастикой, должны в обязательном порядке не менее одного раза в год пройти медосмотр перед учебным годом и дополнительно перед спортивными соревнованиями. Кроме того, необходим дополнительный метод наблюдения такой как самоконтроль. Самоконтроль – ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений. Каждому спортсмену нужен систематический контроль над собой. Это позволит давать оценку нагрузкам, развитию, проследить динамику изменений. При этом тренер получает данные об эффективности применяемых этапов и методики.

Практические занятия (315 часов)

6.Общеразвивающие упражнения (65 часов) ОРУ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища.

Упражнения для ног. Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимания на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами.

7. Игры. (35 часов)

В подготовительную часть занятия могут включаться спортивные игры, такие как мини-футбол, в зимнее время – хоккей, которые являются одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений и способствуют совершенствованию жизненно- важных двигательных навыков.

8. Упражнения с собственным весом (85 часов)

Упражнения с собственным весом – это упражнения, которые выполняются с естественной нагрузкой. К ним относятся, такие упражнения как приседания, подтягивания на перекладине (узким обратным хватом, прямым широким хватом), подъем ног (прямых, согнутых) в висе, выпады ногами, отжимания от

пола, отжимания с ногами на возвышенности, отжимания с упором об опору, отжимания от брусьев.

9. Упражнения специальные (17 часов)

Специально подготовительные упражнения являются основными средствами специальной физической подготовки. Это двигательные действия, которые имеют существенное сходство с основными (соревновательными) упражнениями по координационной структуре движений, по пространственно-временным и иным характеристикам, по проявлениям нервно-мышечных напряжений, по преимущественному проявлению физических способностей. К таким упражнениям относятся упражнения на координацию движений, статические, динамические.

10. Упражнения на тренажерах (43 часа)

В атлетической гимнастике используются тренажеры блочного типа и дисковые, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В подготовительной части занятия в основном применяются эллиптические тренажеры, степперы.

11. Упражнения с гантелями (20 часов) используются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа; для различных мышечных групп. Упражнения с гантелями в положении стоя, сидя для мышц рук – сгибание, разгибание; для дельтовидных мышц – подъемы, отведения. В положении стоя для мышц ног – выпады, подъемы, приседания; для мышц туловища – наклоны в стороны, лежа – скручивания.

12. Упражнения со штангой (24 часа) выполняются базовые соревновательные упражнения: жим штанги лежа, становая тяга, приседания; для развития мышц рук выполняются сгибание на бицепс, французский жим лежа. Выпады – это базовое упражнение для мышц ног, его выполнение в большей степени задействует ягодицы, а также мышцы бедер.

13. Соревновательные упражнения (20 часов)– это целостные действия, либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга). Выполняются упражнения по командам.

14. Контрольные испытания (6 часов) Дети сдают учебные нормативы по дисциплинам обшей и специальной физической подготовки (теория и практика). Показатели ОФП: подтягивание на перекладине (мальчики), разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в положении лежа, прыжки в длину с места. Показатели СФП: техника выполнения упражнений на тренажерах, техника выполнения соревновательных упражнений.

15. Участие в соревнованиях (по календарному плану) В соревнованиях участвуют дети, которые показали наилучшие результаты при сдаче нормативов - это туристические слеты (осенний, весенний), «Поверь в себя, проверь себя», военно - спортивная игра «Зарница». Наиболее сильные дети

участвуют в Первенстве ДЮЦ спорта и туризма по жиму штанги лежа, Первенстве по пауэрлифтингу.

2 (второй) год обучения

Теоретические занятия (9 часов)

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (1 час)

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать педагога и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии педагога и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе.

2. Анатомо-физиологические сведения (2 часа)

Скелет человека – совокупность костей, пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц, вместилищем и защитой внутренних органов.

Все кости скелета делят на подгруппы: осевой скелет – череп, грудная клетка, позвоночный столб; добавочный скелет: пояс верхних конечностей (лопатки и ключицы), кости свободной верхней конечности (кости плеча, кости предплечья и кости кисти), пояс нижних конечностей: тазовые кости, кости свободной нижней конечности (бедренная кость, надколенная чашка, кости голени (большая берцовая и малая, кости стопы). Мышцы – органы тела человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. В зависимости от особенностей строения мышцы человека делят на 3 группы: скелетные, гладкие и сердечная.

3. История развития атлетического вида спорта (1 час)

История возникновения атлетической гимнастики уходит своими корнями в глубокую древность. Упражнения с отягощениями и собственным весом, направленные на укрепление здоровья, увеличения силы и развития мускулатуры, были известны еще во времена Древней Греции и Римской империи, где культ красоты тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту.

4. Спортивная гигиена. (2 часа)

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является

залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

5. Контроль и самоконтроль. (2 часа)

Дети, занимающиеся атлетической гимнастикой должны в обязательном порядке не менее одного раза в год пройти медосмотр перед учебным годом и дополнительно перед спортивными соревнованиями. Кроме того, необходим дополнительный метод наблюдения такой как самоконтроль. Самоконтроль – ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений. Каждому спортсмену нужен систематический контроль над собой. Это позволит давать оценку нагрузкам, развитию, проследить динамику изменений. При этом тренер получает данные об эффективности применяемых этапов и методики.

Практические занятия (315 часов)

6. Общеразвивающие упражнения (55 часов) ОРУ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища.

Упражнения для ног. Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимания на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами.

7. Игры. (30 часов)

В подготовительную часть занятия могут включаться подвижные игры, такие как эстафеты, спортивные игры-мини-футбол, в зимнее время – хоккей, которые являются одной из разновидностей скоростно-силовых

видов физических упражнений и способствуют совершенствованию жизненно- важных двигательных навыков.

8. Упражнения с собственным весом (70 часов)

Упражнения с собственным весом – это упражнения, которые выполняются с естественной нагрузкой. К ним относятся, такие упражнения как приседания, подтягивания на перекладине (узким обратным хватом, прямым широким хватом), подъем ног (прямых, согнутых) в висе, выпады ногами, отжимания от пола, отжимания с ногами на возвышенности, отжимания с упором об опору, отжимания от брусьев.

9. Упражнения специальные (17 часов)

Специально подготовительные упражнения являются основными средствами специальной физической подготовки. Это двигательные действия, которые имеют существенное сходство с основными (соревновательными) упражнениями по координационной структуре движений, по пространственно-временным и иным характеристикам, по проявлениям нервно-мышечных напряжений, по преимущественному проявлению физических способностей. К таким упражнениям относятся упражнения на координацию движений, статические, динамические.

10. Упражнения на тренажерах (53 часа)

В атлетической гимнастике используются тренажеры блочного типа и дисковые, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В подготовительной части занятия в основном применяются эллиптические тренажеры, степперы.

11. Упражнения с гантелями (25 часов) используются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа; для различных мышечных групп. Упражнения с гантелями в положении стоя, сидя для мышц рук – сгибание, разгибание; для дельтовидных мышц – подъемы, отведения. В положении стоя для мышц ног – выпады, подъемы, приседания; для мышц туловища – наклоны в стороны, лежа – скручивания.

12. Упражнения со штангой (34 часа) выполняются базовые соревновательные упражнения: жим штанги лежа, становая тяга, приседания; для развития мышц рук выполняются сгибание на бицепс, французский жим лежа. Выпады – это базовое упражнение для мышц ног, его выполнение в большей степени задействует ягодицы, а также мышцы бедер.

13. Соревновательные упражнения (25 часов) – это целостные действия, либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга). Выполняются упражнения по командам.

14. Контрольные испытания (6 часов)

Дети сдают учебные нормативы по дисциплинам обшей и специальной физической подготовки (теория и практика).
Показатели ОФП: подтягивание на перекладине (мальчики), разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в положении лежа, прыжки в длину с места. Показатели СФП: техника выполнения упражнений на тренажерах, техника выполнения соревновательных упражнений

15. Участие в соревнованиях (по календарному плану)

В соревнованиях участвуют дети, которые показали наилучшие результаты при сдаче нормативов - это туристические слеты (осенний, весенний), «Поверь в себя, проверь себя», военно - спортивная игра «Зарница». Наиболее сильные дети участвуют в Первенстве ДЮЦ спорта и туризма по жиму штанги лежа, Первенстве по пауэрлифтингу.

3 (третий) год обучения

Теоретические занятия (9 часов)

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (2 часа)

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать педагога и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии педагога и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе.

2. Анатомо-физиологические сведения (2 часа)

Скелет человека – совокупность костей, пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц, вместилищем и защитой внутренних органов.

Все кости скелета делят на подгруппы: осевой скелет – череп, грудная клетка, позвоночный столб; добавочный скелет: пояс верхних конечностей (лопатки и ключицы), кости свободной верхней конечности (кости плеча, кости предплечья и кости кисти), пояс нижних конечностей: тазовые кости, кости свободной нижней конечности (бедренная кость, надколенная чашка, кости голени (большая берцовая и малая, кости стопы). Мышцы – органы тела человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. В зависимости от особенностей строения мышцы человека делят на 3 группы: скелетные, гладкие и сердечная.

3. История развития атлетического вида спорта (1час)

История возникновения атлетической гимнастики уходит своими корнями в глубокую древность. Упражнения с отягощениями и собственным весом, направленные на укрепление здоровья, увеличения силы и развития мускулатуры, были известны еще во времена Древней Греции и Римской империи, где культ красоты тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту.

4. Спортивная гигиена. (2 часа)

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Не смотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

5. Контроль и самоконтроль. (2 часа)

Дети, занимающиеся атлетической гимнастикой, должны в обязательном порядке не менее одного раза в год пройти медосмотр перед учебным годом и дополнительно перед спортивными соревнованиями. Кроме того, необходим дополнительный метод наблюдения такой как самоконтроль. Самоконтроль – ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений. Каждому спортсмену нужен систематический контроль над собой. Это позволит давать оценку нагрузкам, развитию, проследить динамику изменений. При этом тренер получает данные об эффективности применяемых этапов и методики.

Практические занятия (315 часов)

6. Общеразвивающие упражнения (45 часов)

ОРУ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища.

Упражнения для ног.

Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимания на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами.

7. Игры. (25 часов)

В подготовительную часть занятия могут включаться подвижные игры, такие как эстафеты, спортивные игры-мини-футбол, в зимнее время – хоккей, которые являются одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений и способствуют совершенствованию жизненно важных двигательных навыков.

8. Упражнения с собственным весом (54 часа)

Упражнения с собственным весом – это упражнения, которые выполняются с естественной нагрузкой. К ним относятся, такие упражнения как приседания, подтягивания на перекладине (узким обратным хватом, прямым широким хватом), подъем ног (прямых, согнутых) в висе, выпады ногами, отжимания от пола, отжимания с ногами на возвышенности, отжимания с упором об опору, отжимания от брусьев.

9. Упражнения специальные (17 часов)

Специально подготовительные упражнения являются основными средствами специальной физической подготовки. Это двигательные действия, которые имеют существенное сходство с основными (соревновательными) упражнениями по координационной структуре движений, по пространственно-временным и иным характеристикам, по проявлениям нервно-мышечных напряжений, по преимущественному проявлению физических способностей. К таким упражнениям относятся упражнения на координацию движений, статические, динамические.

10. Упражнения на тренажерах (68 часов)

В атлетической гимнастике используются тренажеры блочного типа и дисковые, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В подготовительной части занятия в основном применяются эллиптические тренажеры, степперы.

11. Упражнения с гантелями (35 часов) используются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа; для различных мышечных групп. Упражнения с гантелями в положении стоя, сидя для мышц рук – сгибание, разгибание; для дельтовидных мышц – подъемы, отведения. В положении стоя для мышц ног – выпады, подъемы, приседания; для мышц туловища – наклоны в стороны, лежа – скручивания.

12. Упражнения со штангой (35 часов) выполняются базовые соревновательные упражнения: жим штанги лежа, становая тяга, приседания; для развития мышц рук выполняются сгибание на бицепс, французский жим лежа. Выпады – это базовое упражнение для мышц ног, его выполнение в большей степени задействует ягодицы, а также мышцы бедер.

13. Соревновательные упражнения (30 часов) – это целостные действия, либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга). Выполняются упражнения по командам.

14. Контрольные испытания (6 часов)

Дети сдают учебные нормативы по дисциплинам обшей и специальной физической подготовки (теория и практика).

Показатели ОФП: подтягивание на перекладине (мальчики), разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в положении лежа, прыжки в длину с места. Показатели СФП: техника выполнения упражнений на тренажерах, техника выполнения соревновательных упражнений.

15. Участие в соревнованиях (по календарному плану)

В соревнованиях участвуют дети, которые показали наилучшие результаты при сдаче нормативов - это туристические слеты (осенний, весенний), «Поверь в себя, проверь себя», военно - спортивная игра «Зарница». Наиболее сильные дети участвуют в Первенстве ДЮЦ спорта и туризма по жиму штанги лежа, Первенстве по пауэрлифтингу.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по атлетической гимнастике 1 (первого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные):

-сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе

-иметь основы знаний о здоровом образе жизни; представления о физиологии тела, гигиене питания и спортивной тренировки;

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

- соблюдение строгой самодисциплины, иметь высокую сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание.

Предметные (обучающие):

- умение правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения, элементы базовых упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга;

Результатом реализации программы по атлетической гимнастике 2 (второго) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- соблюдать строгую самодисциплину, иметь высокую сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

- знать принципы здорового образа жизни, основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки **и следовать им**;

Метапредметные (развивающие) результаты:

-приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

-сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

-сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

- сформировать представление о биохимических и биомеханических процессах тела;

Предметные (обучающие)результаты:

- умение правильно в техническом отношении выполнять упражнения тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Результатом реализации программы по атлетической гимнастике 3 (третьего) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- знать принципы здорового образа жизни, основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки **и следовать им**;

- проявлять высокую сознательность, быть уверенным в своих силах и возможностях, чувствовать ответственность перед командой;

Метапредметные (развивающие) результаты:

-развитие умения самостоятельно принимать решения;

-сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

-приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

-сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

- умение проводить тренировку в качестве инструктора с соблюдением требований техники безопасности, технически правильно объяснить выполнение упражнений.

Предметные (обучающие)результаты:

- умение выполнять силовые упражнения на максимальное количество раз;

- умение анализировать состояние собственного тела, контролировать объем мышечной и жировой массы, частоту сердечных сокращений, артериальное давление;

- в совершенстве владеть техникой соревновательных упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

(Приложение 1)

Календарный учебный график объединения «Атлетическая гимнастика.» (1 год обучения)

Таблица 4

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт						
ИТОГО: 324 часов								

Календарный учебный график объединения «Атлетическая гимнастика»» (2 год обучения)

Таблица 5

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт						
ИТОГО: 324 часа								

Календарный учебный график объединения «Атлетическая гимнастика»» (3 год обучения)

Таблица 6

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт						
ИТОГО: 324 часа								

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия:

Для успешного освоения программы необходимо иметь возможность проводить занятия в специально оборудованном спортивном зале (тренажерный зал). Иметь в наличии оборудование и инвентарь

- раздевалка
- спортивные тренажеры
- музыкальный центр
- грифы
- стойки
- диски
- скамейки
- гантели
- гири
- скакалки
- резиновые жгуты
- фитболы.

2.2.2. Информационное обеспечение: интернет-источники, электронные образовательные ресурсы, аудиозаписи, мультимедийные материалы.
2.2.3. Кадровое обеспечение:

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Таблица 7

Вид контроля	***Формы и методы контроля***
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические задания.
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в октябре, тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения

образовательной программы в целом.	итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5), их краткая характеристика. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.), разработанные критерии оценки. Разрабатывая диагностические материалы, следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце последнего года обучения.

Протокол
результатов аттестации обучающихся
МАУ ДО ДЮЦ СТ на _____ учебный год

Название детского объединения
_____Год обучения _____ Дата проведения _____
Ф.И.О. педагога _____Форма проведения_____ Форма оценки _____
Члены аттестационной комиссии _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Возраст	Прыжки с места в длину (см)	Отжимание в упоре лежа кол-во раз за 30 сек..	Поднимание туловища за 30 сек..	Подтягивание на перекладине. Мальчики. (кол. раз)	Специализация		Итоговая оценка
							начальная	итоговая	

			Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Теория.	Пр.	Теория.	Практика	ОФП	Спец-ия
			оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка						

Теоретические вопросы.

1.История развития физической культуры, вида спорта

2.Строение и функции организма

3.Гигиена, режим дня, питание

4.Врачебный контроль, самоконтроль

5.Правила соревнований, оборудование, инвентарь

Практика. Техника выполнения упражнений.

Элементы Упражнения

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

Комплексы упражнений

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

По результатам аттестации _____ обучающихся переведены на следующий этап (год) обучения,

_____ обучающихся оставлены для продолжения на том же этапе (году),

_____ обучающихся закончили _____ год обучения.

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии:

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс осуществляется очно с возможностью применения

дистанционного обучения. Занятия проводятся с группой обучающихся. Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методы обучения и воспитания

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Методы обучения

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Достоинство метода: обеспечивает одновременное руководство всеми воспитанниками, дает возможность активно управлять восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний. Недостатки метода: ориентация на среднего воспитанника, сложность учета возможностей сильного и слабого воспитанника.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Достоинства метода: Повышается учебная и познавательная мотивация, снижается уровень тревожности учащихся и улучшается психологический климат в группе, нетворкинг- все слушатели получают пользу от общения и сотрудничества друг с другом, выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний, наличие здорового «духа соперничества», когда не хочется отставать от группы, когда есть стремление опередить своих одногруппников, так называемый соревновательный момент в обучении. Недостатки метода:
необходимость предварительного обучения воспитанников такой деятельности, сложность разделения воспитанников на отдельные группы по силовым возможностям.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Достоинство

метода: в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. Недостатки метода: не всегда интерактивен, такое обучение может проходить не совсем динамично в ряде случаев, что сказывается на запоминании материала.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Достоинство метода: высокая активность обучающихся, эффективная обратная связь, гибкость и вариативность метода, способствует выполнению корректирующих упражнений, варьированию объема и интенсивности упражнений и индивидуальному совершенствованию двигательных умений и навыков. Недостатки метода:

в некоторых случаях теряется самостоятельность обучающегося, затрата большого времени на одного обучающегося.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Достоинство метода: удачное сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, осуществляется поддержка личности, всестороннее уважение и любовь к ребёнку, оптимистическая вера в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые

проводятся в начале занятия. Подбирая материал для занятия, наряду с новым должны обязательно быть включены упражнения, ранее пройденные для закрепления и совершенствования. Для эмоционального подъема рекомендуют применять игры, эстафеты, соревнования.

2.5.3. Перечень видов учебных занятий

Таблица 8

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	Беседа Лекция занятия смешанного типа
	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели:Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	консультация, самостоятельная работа, практическая работа, комбинированное занятие.
	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	соревнование, конференция, обсуждение, беседа
	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие	зачет, устные опросы, смотр знаний, тестирование, соревнования

	осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия

Вводная часть урока

1. Построение
2. Перекличка

Подготовительная часть урока

1. Разминка

Основная часть обычно состоит из комплекса силовых упражнений (КСУ), в зависимости от основных задач урока:

1. Комплекс силовых упражнений

Заключительная часть

1.Заминка

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

2.5. Воспитательная работа

Цель: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачи воспитания:

Предметные:

– предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;

– использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

– содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, развитие способностей к самооценке своих действий, поступков;

– приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

Личностные:

– развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.

– мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;

– привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;

– реализация воспитательных возможностей культурно - досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовно-нравственных и культурных ценностей;

– развитие системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

План воспитательных мероприятий объединения «Атлетическая гимнастика» на 2022-2023 учебный год

	Мероприятия	**Дата и место проведения**
	СЕНТЯБРЬ	
	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности	22.09.2022.
	ОКТЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника по очистке территории учреждения	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение походов выходного дня совместно с родителями	Октябрь 2022
	НОЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение Открытого Первенства МАУ ДО ДЮЦ СТ по жиму штанги лёжа, посвящённого Дню тренера в поддержку проекта, участвующего в программе поддержки местных инициатив 2023 #ППМИ2023.	04-05.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности	16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по правилам дорожного движения	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток»	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	ДЕКАБРЬ	
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года	05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года	13-17.12.2022
	ЯНВАРЬ	
	Массовые катания на катке	В течение месяца Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы».	Городской парк, площадь

	ФЕВРАЛЬ	
	Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы.	В течение месяца МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Возложение цветов к Вечному огню	22.02.2023.
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвящённого Дню защитника Отечества	01-15.02.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	МАРТ	
	Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Тонкий лед».	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Спасение на льду»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Открытое Первенство Центра спорта и туризма по классическому пауэрлифтингу среди юношей 2004-2008 г.р. и юниоров до 23 лет (включительно 1999 г.р.), посвящённые Дню защитника Отечества.	16-19.03.2023.
	Открытое первенство г. Уфа по пауэрлифтингу	06-08.03.2023. г. Уфа
	АПРЕЛЬ	
	Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войны	19-25.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	27.05.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	МАЙ	
	Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы	
	Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России.	Май 2023 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Атлетическая гимнастика»	Май 2023
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника (по уборке территории учреждения)	Май 2023
	Беседы в группах «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	По назначению МАУ ДО ДЮЦСТ
	ИЮНЬ, ИЮЛЬ	
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	В течение месяца
	Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов	Камбаркский р-н, Республика Удмуртия

	Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было»	Июнь 2023

Список литературы

I. Основная литература для педагога

1. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса/Б.Контрерас; пер. с англ. С.Э. Борич.- Минск: Поппури, 2019. – 224с.: ил.
2. Бельский И.С. Система эффективной тренировки - Минск, - «Вида-Н», 2003-347с.
3. .Драбкин А. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона.М.: АСТ, 2021.-288с.
4. Красуля А. В. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастикой. Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей физического воспитания. – Харьков: Издательство НУА, 2017. – 28с.
5. Рубанович. В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.-254с.
6. Шейко Б.И. Теоретические и методические основы атлетической гимнастики. Учебное пособие/Б.И. Шейко, Е.В. Охлюев. - Уфа, Редакционно – издательский центр Баш ИФК, 2010.-144с.: ил.:40 фотографий.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.:Юрайт, 2019.-114с.

II. Дополнительная литература для педагога

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Библиотека учителя физической культуры, М.Издательство: «Просвещение». 1991, - 64с.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела.- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с., ил.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2011. – 280 с.
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.- 128 с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005.-108с
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008,- 288 с.
7. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя. Методический материал.- М: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов/В.И.Лях – М.: Учебное пособие для учителя,2001.- 230 с.

III. Дополнительная литература для родителей и обучающихся:

1. Делавье Фредерик Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин.
2. Доктор Любер. Культуризм по-нашему.
3. Ингерлейб Михаил. Анатомия физических упражнений.
4. Макроберт Стюарт. Думай! Бодибилдинг без стероидов.

5. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе.
6. Семенихин Денис. Фитнес. Гид по жизни.
7. Пшендин П.И. Рациональное питание.
8. Шварценеггер Арнольд. Новая энциклопедия бодибилдинга.

IV.Интернет ресурсы:

1. http//ggym.ru/viewpost.php?id=308
2. nsportal.ru Образовательная программа по атлетической гимнастике
3. www.studmed.ru Атлетическая гимнастика-1.doc
4. www.e-reading.club.О самоконтроле. Атлетическая гимнастика без снарядов

Приложение 2

План-конспект № 1
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
1 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц груди
Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц груди
Задачи:
1. Обучение технике выполнения упражнений для мышц груди
2. Развитие силовой выносливости
3. Воспитание силы воли

Место и время: тренажерный зал № 1, 16:30.
Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть**		10 мин	
		Построение	3 мин	
		ОФП:		
1		**Повороты головы.** И. п.- ноги на ширине плеч. 1,3- поворот головы вправо; 2,4- поворот головы влево.	4 раза	Следим за осанкой Подбородком касаемся плеча
2		**Наклоны головы вправо-влево** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон головы вправо; 2,4 – наклон головы влево.	4 раза	Следим за осанкой
3		**Наклоны головы вперед-назад.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон вперед; 2,4 – наклон назад.	4 раза	Следим за осанкой, дыхание произвольное
4		**Круговые вращения в лучезапястных суставах.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения вперед; 5-8 – круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой
5		**Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу. **Круговые вращения в плечевых суставах.**	3-4 раза	Локти не опускать

6		И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8- круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с полной амплитудой, руки в локтях не сгибать
7		**Рывки прямыми руками.** И. п.- ноги на ширине плеч, одна рука вниз, другая вверх. 1,2,5,6- правая рука вверх; 3,4,7,8- левая рука вверх.	3-4 раза	Следить за осанкой
8		**Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2,5,6- наклон вправо; 3,4,7,8-наклон влево.	3-4 раза	Выполнять по одному рывку
9		**Круговые вращения туловища.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4- вправо; 5-8- влево.	3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой
10		**Махи ногами.** И. п.- о. с., руки в стороны. 1- вперед; 2- в сторону; 3- назад; 4- и. п.	3-4 раза на каждую ногу	Выполнять с полной амплитудой Ноги не сгибать в коленном суставе
11		**Глубокие приседания.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки за голову.	15 раз	Держим спину прямо
12		**Круговые вращения в голеностопном суставе.** И. п.- стойка на одной ноге, руки на пояс.	10 раз в каждую сторону	Делаем с полной амплитудой
13		**Подъемы на носки.** И. п.- о. с., руки на пояс.	15 раз	Следим за осанкой
II 14	**Основная часть**	**СФП:** **Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.** Жим-выдох; Опускание- вдох. **Отведение рук с гантелью за голову («поллувер»).** И. п.-лежа на горизонтальной скамье, руки с гантелью вперед.	30 мин 3х15	Следим за дыханием
15		Вдох-руки согнутые в локтях отводятся назад за голову; Выдох-и. п. **Разведение рук с гантелями.**	3х15	Руки опускаем до уровня скамьи

16		И. п.- лежа на горизонтальной скамье, подбородок прижат, руки с гантелями вперед Вдох-руки разводим и одновременно сгибаем в локтевых суставах. Выдох-и. п. **Сидя, сведение рук на тренажере.** **Жим штанги на тренажере, сидя на наклонной скамье.**	3х15	На всей амплитуде движение между руками в плечевом суставе и туловищем, сохраняется угол в 90° Делаем с полной амплитудой, без рывков Следим за дыханием
17		Упражнения на растяжку. Висы. Расслабляющие упражнения.	3х15	
18		Построение. Домашнее задание: отжимание от пола.	3х15	Максимально растянуть и расслабить мышцы
III	**Заключительная часть**		5 мин	Указать на ошибки
19 20 21			3х15	

Приложение 3

План-конспект № 2
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
1 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц спины

Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц спины

Задачи:

1. Проверка правильности выполнения упражнений для мышц спины
2. Развитие силы
3. Воспитание упорства, целеустремленности

Место и время: тренажерный зал № 1, 16:30.

Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть**		10 мин	
1		**Построение** **ОФП:** **Круговые вращения головой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.	3-4 раза	Обратить внимание на внешний вид Дыхание произвольное

		1-4- вправо; 5-8- влево.		
2		**Круговые вращения в лучезапястных суставах.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения вперед; 5-8 – круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой
3		**Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу.	3-4 раза	Локти не опускать
4		**Круговые вращения плечами.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения вперед; 5-8- круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с полной амплитудой
5		**Скрещивание прямых рук перед собой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- скрестили руки, правая рука сверху; 2- и. п.; 3- скрестили руки, левая рука сверху; 4- и. п.	3-4 раза	Меняем величину амплитуды Руки не сгибаем в локтях
6		**Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2- наклон вправо, левая рука вверх; 3,4- наклон влево, правая рука вверх.	3-4 раза	Выполняем с большой амплитудой
7		**Повороты туловища** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2- поворот вправо, левая рука вперед; 3,4- наклон влево, правая рука вперед.	3-4 раза	Выполняем с большой амплитудой
		Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вперед, левая рука касается носка правой ноги;		

8		2- и. п.; 3- наклон вперед, правая рука касается носка левой ноги; 4- и. п. **Махи ногами вперед.** И. п.- о. с., руки в стороны. **Махи ногами назад.** И. п.- о. с., руки в стороны.	3-4 раза	Ноги не сгибаем в коленях
9		**Махи ногами в сторону.** И. п.- о. с., руки в стороны.	по10 раз на каждую ногу	Ноги не сгибаем в коленях
10		**Выпады вперед.** И. п.- правая нога впереди, левая сзади, руки за голову.	по10 раз на каждую ногу	Сохраняем равновесие
11		И. п.- о. с. 1,3- присед; 2- упор лежа; 4- и. п.	по 10 раз на каждую ногу по 10 раз на каждую ногу	Ноги в коленях не сгибать
12		**Восстанавливаем дыхание.** Подняться на носочки, руки вверх - вдох; Руки опустить через стороны вверх - выдох.	6раз	Держим спину прямо Дыхание произвольное
13		**СФП:** **Вертикальная тяга за голову на блочном тренажере.** И. п.- сидя лицом к тренажеру, хват широкий сверху.	2-3 раза	
14		**Вертикальная тяга к груди.** И. п.- сидя, лицом к тренажеру, хват узкий.	30 мин 3х15	Следим за дыханием
II 15	**Основная часть**	**Подъем туловища на тренажере.** И. п.- упор на бедра, лицом вниз, руки за голову.		Держим спину прямо Делаем без рывков
16		**Подтягивание на турнике.** И. п.- вис, широкий хват сверху.	3х15 3х15	Держим спину прямо Выполняем без рывков
17		**Горизонтальная тяга к животу.** И. п.- сидя на блочном тренажере, ноги слегка согнуты в коленях.	3х10 или 4 х6	Выполняем без прогиба в пояснице

18		Упражнения на растяжку. Висы. Расслабляющие упражнения. Построение.	3х15 5 мин	Избегать колебательных движений туловища и ног, подтягивание выполнять до пересечения подбородком линии перекладины Выполняем без рывков Следим за дыханием
III 19 20 21	**Заключительная часть**			Максимально растянуть и расслабить мышцы Указать на ошибки

Приложение 4

План-конспект № 3
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
1 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц ног.

Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц ног.

Задачи:

1. Проверка правильности выполнения упражнений для мышц ног.
2. Развитие функциональной выносливости.
3. Воспитание гармонично- развитой личности.

Место и время: тренажерный зал № 1, 16:30.

Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть**		10 мин	
		Построение **ОФП:**	3 мин	Обратить внимание на внешний вид
1		**Круговые вращения головой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4- вправо; 5-8- влево.	3-4 раза	Дыхание произвольное
2		**Круговые вращения в луче - запястных суставах.** И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вниз.	6 раз	Движения выполнять с

		1,3- кисти вверх; 2,4-кисти вниз.		большой амплитудой
3		**Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу.	3-4 раза	Локти не опускать
4		**Круговые вращения плечами**. И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения вперед; 5-8- круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с полной амплитудой
5		**Махи руками** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3- сведение прямых рук; 2,4- разведение прямых рук. **Пружинистое отведение прямых рук.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	6 раз	Руки не сгибаем в локтях
6		1,2- руки вверх - назад; 3,4- руки вниз - назад. **Круговые движения туловища.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.	6-8 раз	Выполняем с большой амплитудой
7		**Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1,2- наклон вправо; 3,4- наклон влево.	4-6 раз в каждую сторону	Выполняем с полной амплитудой Выполняем с большой амплитудой
8		**Наклоны туловища вперед и назад.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,5- наклон вперед с касанием рук пола; 2,4,6,8- и. п.;	5-6 раз	
9		3- наклон назад с касанием правой пятки; 7- наклон назад с касанием левой пятки. **Махи ногами вперед-назад.** И. п.- о. с., руки вверх. 1,3- руки вперед, нога вверх - вперед;	3-4 раза	Дыхание произвольное Сохраняем равновесие

		2,4- руки назад - вверх, нога назад.		
10		**Выпады в сторону, перенос массы тела с ноги на ногу.** И. п.- широкая стойка.	3-4 раза на каждую ногу	Держим спину прямо
		СФП:		
11		**Приседания с грифом** И. п.- ноги на ширине плеч, руки за голову.	по 6-8 раз на каждую ногу	Держим спину прямо
II	**Основная часть**	**Разгибание ног на блочном тренажере.** И. п.- сидя, спиной к тренажеру.	30 мин 3х15	
12		**Сгибание ног на блочном тренажере.** И. п.- лежа, лицом вниз.		Выполняем без рывков
13		**Жим ногами на тренажере.** **Разгибание ног на Гак - тренажере.**	3х15	Держим спину прямо
14		**Стоя, подъемы на носки с гантелями в опущенных руках.**	3х15 3х15	Выполняем без рывков
15		Упражнения на растяжку. Висы.	3х15	Следим за дыханием
16		Расслабляющие упражнения. Построение.	3х15	
17		Домашнее задание.	5 мин	Следим за осанкой
III	**Заключительная часть**			
18 19 20				Максимально растянуть и расслабить мышцы Указать на ошибки

Приложение 5

План-конспект № 1
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
2 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц груди

Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц груди

Задачи:

1. Обучение технике выполнения упражнений для мышц груди

2. Развитие силовой выносливости
3. Воспитание силы воли

Место и время: тренажерный зал № 1, 18:45

Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть**		10 мин	
		Построение	3 мин	
		ОФП:		
1		**Повороты головы.** И. п.- ноги на ширине плеч. 1,3- поворот головы вправо; 2,4- поворот головы влево.	4 раза	Следим за осанкой Подбородком касаемся плеча
2		**Наклоны головы вправо-влево** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон головы вправо; 2,4 – наклон головы влево.	4 раза	Следим за осанкой
3		**Наклоны головы вперед-назад.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон вперед; 2,4 – наклон назад.	4 раза	Следим за осанкой, дыхание произвольное
4		**Круговые вращения в лучезапястных суставах.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения вперед; 5-8 – круговые вращения назад. **Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу.	3-4 раза 3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой Локти не опускать
5		**Круговые вращения в плечевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8- круговые вращения назад. **Рывки прямыми руками.** И. п.- ноги на ширине плеч, одна рука вниз, другая вверх.	3-4 раза	Движения выполнять с полной

		1,2,5,6- правая рука вверх; 3,4,7,8- левая рука вверх.		амплитудой, руки в локтях не сгибать
6		**Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2,5,6- наклон вправо; 3,4,7,8-наклон влево.	3-4 раза	
7		**Круговые вращения туловища.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4- вправо; 5-8- влево.	3-4 раза	Следить за осанкой Выполнять по одному рывку
8		**Махи ногами.** И. п.- о. с., руки в стороны. 1- вперед; 2- в сторону; 3- назад; 4- и. п.	3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой
9		**Глубокие приседания.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки за голову. **Круговые вращения в голеностопном суставе.** И. п.- стойка на одной ноге, руки на пояс. **Подъемы на носки.** И. п.- о. с., руки на пояс.	3-4раза	Выполнять с полной амплитудой
10		**СФП:** **Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.** Жим-выдох; Опускание- вдох. **Отведение рук с гантелью за голову («поллувер»).** И. п.- лежа на горизонтальной скамье, руки с гантелью вперед. Вдох - руки согнутые в локтях отводятся назад за голову; Выдох -и. п.	3-4 раза на каждую ногу 15 раз	Ноги не сгибать в коленном суставе Держим спину прямо Делаем с полной амплитудой Следим за осанкой
11 12		**Разведение рук с гантелями.** И. п.- лежа на горизонтальной скамье, подбородок прижат, руки с гантелями вперед Вдох-руки разводим и одновременно сгибаем в локтевых суставах. Выдох-и. п.	10 раз в каждую сторону	Следим за дыханием

13		**Сидя, сведение рук на тренажере.**	15 раз	
II	**Основная часть**	**Жим штанги на тренажере, сидя на наклонной скамье.**	30 мин 4х12	Руки опускаем до уровня скамьи
14		Упражнения на растяжку. Висы. Расслабляющие упражнения. Построение. Домашнее задание: отжимание от пола.	4х12	
15				На всей амплитуде движение между руками в плечевом суставе и туловищем, сохраняется угол в 90°
16			4х12	Делаем с полной амплитудой, без рывков Следим за дыханием
				Максимально растянуть и расслабить мышцы
17			4х12	Указать на ошибки
18			4х12	
III	**Заключительная часть**		5 мин 1мин	
19			1мин	
20			1 мин	
21			2мин	

Приложение 6

План-конспект № 2
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
2 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц спины
Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц спины
Задачи:
1. Проверка правильности выполнения упражнений для мышц спины
2. Развитие силы
3. Воспитание упорства, целеустремленности

Место и время: тренажерный зал № 1, 18:45
Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть**		10 мин	
		Построение		Обратить внимание на внешний вид
		ОФП:		
1		**Круговые вращения головой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4- вправо; 5-8- влево.	3-4 раза	Дыхание произвольное
2		**Круговые вращения в лучезапястных суставах.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения вперед; 5-8 – круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой
3		**Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу.	3-4 раза	
		Круговые вращения плечами. И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения вперед; 5-8- круговые вращения назад.		
4		**Скрещивание прямых рук перед собой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- скрестили руки, правая рука сверху; 2- и. п.;	3-4 раза	Локти не опускать

		3- скрестили руки, левая рука сверху; 4- и. п.		Движения выполнять с полной амплитудой
5		**Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2- наклон вправо, левая рука вверх; 3,4- наклон влево, правая рука вверх.	3-4 раза	Меняем величину амплитуды Руки не сгибаем в локтях
6		**Повороты туловища** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2- поворот вправо, левая рука вперед; 3,4- наклон влево, правая рука вперед.	3-4 раза	Выполняем с большой амплитудой
7		**Наклоны туловища вперед.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вперед, левая рука касается носка правой ноги; 2- и. п.; 3- наклон вперед, правая рука касается носка левой ноги; 4- и. п.	3-4 раза	Выполняем с большой амплитудой
8		**Махи ногами вперед.** И. п.- о. с., руки в стороны. **Махи ногами назад.** И. п.- о. с., руки в стороны. **Махи ногами в сторону.** И. п.- о. с., руки в стороны. **Выпады вперед.** И. п.- правая нога впереди, левая сзади, руки за голову. И. п.- о. с. 1,3- присед; 2- упор лежа; 4- и. п.	3-4 раза	Ноги не сгибаем в коленях
9		**Восстанавливаем дыхание.** Подняться на носочки, руки вверх - вдох; Руки опустить через стороны вверх - выдох. **СФП:** **Вертикальная тяга за голову на блочном тренажере.** И. п.- сидя лицом к тренажеру, хват широкий сверху.		Ноги не сгибаем в коленях

10 11 12 13 14 II 15 16 17 18	**Основная часть**	**Вертикальная тяга к груди.** И. п.- сидя, лицом к тренажеру, хват узкий. **Подъем туловища на тренажере.** И. п.- упор на бедра, лицом вниз, руки за голову. **Подтягивание на турнике.** И. п.- вис, широкий хват сверху. **Горизонтальная тяга к животу.** И. п.- сидя на блочном тренажере, ноги слегка согнуты в коленях. Упражнения на растяжку. Висы. Расслабляющие упражнения. Построение. Домашнее задание.	по10 раз на каждую ногу по10 раз на каждую ногу по 10 раз на каждую ногу по 10 раз на каждую ногу 6раз 2-3 раза 30 мин 4х12 4х12 4х12 3х10 или 4 х 8	Сохраняем равновесие Ноги в коленях не сгибать Держим спину прямо Дыхание произвольное Следим за дыханием Держим спину прямо Делаем без рывков Держим спину прямо Выполняем без рывков Выполняем без прогиба в пояснице Избегать колебательных движений туловища и ног, подтягивание выполнять до пересечения подбородком

19 III 20 21 22	**Заключительная часть**		4х12 5 мин	линии перекладины Выполняем без рывков Следим за дыханием Максимально растянуть и расслабить мышцы Указать на ошибки

Приложение 7

План-конспект № 3
для учебно-тренировочной группы атлетической гимнастики
2 года обучения

Тема: Техника выполнения упражнений для мышц ног.
Цель: Добиться правильного выполнения упражнений для мышц ног.
Задачи:
1. Проверка правильности выполнения упражнений для мышц ног.
2. Развитие функциональной выносливости.
3. Воспитание гармонично- развитой личности.

Место и время: тренажерный зал № 1, 18:45
Инвентарь: грифы, гантели, тренажеры, диски.

№	Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I 1 2	**Подготовительная часть**	**Построение** **ОФП:** **Круговые вращения головой.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4- вправо; 5-8- влево. **Круговые вращения в луче-запястных суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вниз. 1,3- кисти вверх; 2,4-кисти вниз.	10 мин 3 мин 3-4 раза 6 раз	Обратить внимание на внешний вид Дыхание произвольное Движения выполнять с большой амплитудой

3		**Круговые вращения в локтевых суставах.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- круговые вращения внутрь; 5-8- круговые вращения наружу.	3-4 раза	Локти не опускать
4		**Круговые вращения плечами**. И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4- круговые вращения вперед; 5-8- круговые вращения назад.	3-4 раза	Движения выполнять с полной амплитудой
5		**Махи руками** И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3- сведение прямых рук; 2,4- разведение прямых рук. **Пружинистое отведение прямых рук.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2- руки вверх-назад; 3,4- руки вниз-назад.	6 раз	Руки не сгибаем в локтях
6		**Круговые движения туловища.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. **Наклоны туловища в стороны.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1,2- наклон вправо; 3,4- наклон влево.	6-8 раз	Выполняем с большой амплитудой Выполняем с полной амплитудой
7		**Наклоны туловища вперед и назад.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,5- наклон вперед с касанием рук пола; 2,4,6,8- и. п.; 3- наклон назад с касанием правой пятки; 7- наклон назад с касанием левой пятки.	4-6 раз в каждую сторону	Выполняем с большой амплитудой
8		**Махи ногами вперед-назад.** И. п.- о. с., руки вверх. 1,3- руки вперед, нога вверх-вперед; 2,4- руки назад-вверх, нога назад.	5-6 раз	Дыхание произвольное
9			3-4 раза	

		Выпады в сторону, перенос массы тела с ноги на ногу. И. п.- широкая стойка. **СФП:** **Приседания с грифом** И. п.- ноги на ширине плеч, руки за голову. **Разгибание ног на блочном тренажере.** И. п.- сидя, спиной к тренажеру.		Сохраняем равновесие Держим спину прямо
10		**Сгибание ног на блочном тренажере.** И. п.- лежа, лицом вниз. **Жим ногами на тренажере.** **Разгибание ног на Гак-тренажере.**	3-4 раза на каждую ногу	
11		**Стоя, подъемы на носки с гантелями в опущенных руках.**	по 6-8 раз на каждую ногу	Держим спину прямо
		Упражнения на растяжку. Висы. Расслабляющие упражнения. Построение.	30 мин 4х15	
II	**Основная часть**	Домашнее задание.		
12			4х12	Выполняем без рывков
13			4х12	Держим спину прямо Выполняем без рывков
14			4х12 4х12	Следим за дыханием Следим за осанкой
15			4х15	
16				
17			5 мин	
III	**Заключительная часть**			Максимально растянуть и

18 19 20				расслабить мышцы Указать на ошибки

Приложение 8

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики

Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом педагогу до начала тренировочного занятия.

Анатомические сведения Скелетные (поперечнополосатые) мышцы способны произвольно сокращаться, по желанию человека, сокращаться и вместе со скелетом образуют опорно-двигательную систему. В каждом движении участвуют мышцы, как совершающие его, так и противодействующие ему (агонисты и антагонисты соответственно), что придает движению точность и плавность. Второй тип мышц, который входит в состав клеток внутренних органов, кровеносных сосудов и кожи, - гладкая мышечная ткань, состоящая из характерных мышечных клеток (миоцитов). Третью группу мышц составляет сердечная поперечнополосатая мышечная ткань (миокард). Она состоит из кардиомиоцитов.

Мышцы спины: трапециевидные, широчайшая мышца спины, ромбовидная, мышца, поднимающая лопатку, верхняя и нижняя задняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник.

Мышцы груди: большая грудная, малая грудная, подключичная, передняя зубчатая. Мышцы пояса верхней конечности: дельтовидная (передняя, задняя, наружная), надостная, подостная, малая круглая, большая круглая, подлопаточная. Мышцы плеча: двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча. Мышцы предплечья: сгибатели предплечья и кисти; разгибатели предплечья и кисти. Мышцы живота: наружная косая, прямая и белая линия живота. Мышцы таза: большая, средняя, малая ягодичная. Мышцы бедра: портняжная, четырехглавая, двуглавая. Мышцы голени: передняя большая берцовая, трехглавая.

История развития Атлетическая гимнастика берет свои начала в древнем мире. Рождением атлетизма наверняка можно считать 10 августа 1885 г. В России был создан «Кружок любителей атлетики», во главе кружка стоял доктор физической культуры Краевский. Его с тех пор стали называть «отцом русской атлетики». Всеобщее увлечение атлетизмом относится к концу XIX – началу XX вв. Соревнования и выступления с атлетическими номерами устраивались повсюду: в роскошных цирках, пуританских садах «Общества попечительства о народной трезвости», городских театрах, парках, а также в многочисленных балаганах, которые колесили по просторам России.30 января 1897 г. открылось первое Петербургское атлетическое общество по инициативе графа Г.И. Рибопьера. До настоящего времени в цирках и на

эстрадах можно было видеть знаменитых атлетов В. Дикуля, Г. Иванова, братьев Виннеров. Их трюки по праву могут быть занесены в книгу рекордов Гиннесса. В конце XIX в. в Америке появился довольно значительный интерес к влиянию физической силы на здоровье человека. Эталоном для подражания был выбран Евгений Сандов – суперзвезда, атлет, профессиональный силач. Сандов приобрел в Европе репутацию профессионального силача. В Америку он приехал в 1890-е гг.; его продюсер Флоренц Зигфилд дал ему титул «Сильнейший человек в мире». Е. Сандова от других отличало эстетическое качество его телосложения. Проводились соревнования, где сравнивались физические характеристики спортсменов, а потом Е. Сандов вручал победителям золотую статуэтку со своим изображением. А золотая статуэтка также вручается на самом престижном конкурсе «Мистер Олимпия» в честь Е. Сандова.В 1920–1930-е гг. стало очевидным, что физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. В 1940-е гг. телосложение культуристов, в противоположность другим видам спорта мышечного развития, было признано как нечто новое и особенное. Культуризм, бодибилдинг, атлетизм по-прежнему оставались неизвестными видами спорта. В 1950–1960-е гг. возник новый конкурс – «Мистер Вселенная». В 1970–1980-е гг. появляются суперзвезды А. Шварценеггер, Ф. Зейн, С. Олива, Р. Уэйн и т. д., которые внесли свою лепту в развитие и пропаганду этого вида спорта, став одними из великих спортсменов мира. В 1990–2000-е гг. произошел взрывной рост бодибилдинга и фитнесса – не только как соревновательного вида спорта, но и способа физического развития человечества. Влияние бодибилдинга и фитнесса становится очевидным по мере того, как мы видим все больше мускулистых тел на фотопечати, на телевидении, в кино. Расцвет культуризма происходил параллельно с развивающимся новым видом спорта – фитнессом и одновременным увеличением интереса к физическому здоровью человека.

Правила личной гигиены спортсмена:

1.Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

2.Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками

3.Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шортов, футболки вместо маек и топов.

4.После тренировки необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.Соблюдать рациональный режим дня, режим сна не менее 9 часов.

6.Питание должно быть сбалансированным, прием пищи 4-5 раз в сутки, за 1.5-2 часа до тренировки.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

1.Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви;

2.Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой;
3.Одежда должна быть из натуральных тканей;
4.После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

К самоконтролю относятся следующие измерения - объективные показатели:
1) пульс - который прощупывается тремя пальцами правой руки на левой лучевой артерии до занятия (тренировки);
2)вес – рекомендуется определять ежедневно утром натощак на одних и тех же весах;
3) рост – измеряется с помощью ростомера;
4) окружность грудной клетки;
5) сила – (мышц кисти) измеряется ручным динамометром;
6) ЖЕЛ – определяется с помощью водяного или сухого спирометра;
7) количество повторений в разных упражнениях.
8) потоотделение – при правильной методике и режиме тренировки уменьшается, а масса тела почти не изменяется. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, ночной сон, ЧСС, головные боли, одышка, боли в мышцах, боли в боку. Все эти данные необходимо записывать в дневник самоконтроля, который необходимо вести с целью получения информации о влиянии занятий атлетической гимнастикой на организм занимающегося.
ОРУ называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. ОРУ применяются в подготовительной части занятия для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.
Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз. Комплекс ОРУ целесообразно начинать с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища).
Спортивная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.
Тяга штанги в наклоне хорошо влияет на развитие верхней части широчайших мышц, ромбовидной мышцы, а также нижней и средней части трапеций. Стоя выполняются тяга штанги к подбородку для проработки дельтовидных мышц – при узком хвате нагрузка распределяется между дельтовидными мышцами и трапецией
Силовая тренировка – это комплекс специальных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление опорно-двигательной системы. Регулярные силовые тренировки

увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.