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

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	УТВЕРЖДЕНА 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

Автор-составитель:
Набиева Елена Сергеевна,
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 Набиевой Елены Сергеевны 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	10
1.3. Содержание программы	12
1.4. Планируемые результаты	27
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации	30
2.4. Оценочные материалы	31
2.5. Методическое обеспечение	33
2.6. Воспитательная работа	37
Список литературы	41
Приложение	43

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. Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» является физкультурно-спортивной.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и 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 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и 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 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до2025 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 к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);35

– Приказ министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– 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)»;

– Адаптированные программы:

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 № ИР–535/«О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09;

– Нормативная основа организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании:

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности

– по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для

– детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской

– Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;36

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до

– 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015

– №996р;

– Концепция развития дополнительного образования детей в Российской

– Федерации. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 сентября 2010 г. №116 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 «Изменение №3 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;

– СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к

– условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности).

– Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в статье 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» раскрывает значения понятий «электронное обучение» и «дистанционные образовательные технологии».

– Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме установлена частью 1 статьи 13 и статьи 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность. В отечественной литературе данные об индивидуализации тренировочного процесса в условиях массовых занятий атлетической гимнастики не в достаточной мере раскрывают технологию построения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных и конституционных особенностей, хотя многие исследования посвящены изучению проблем совершенствования физической силы и атлетического телосложения. Атлетическая гимнастика способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ. Разработанная мною программа отличается от уже существующих программ по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, армрестлингу тем, что тренировочный процесс строго регламентирован по времени, очередности, гармоничному воздействию на все основные

мышечные группы. Упражнения доступны всем по координации, суставной подвижности, гибкости. Также сохраняется индивидуальность в подборе нагрузок, сопротивления и отягощения. Возраст обучающихся по программе атлетической гимнастики объединяется с разницей в два-три года. Во время учебно-тренировочного процесса реализуется дистанционная форма обучения.

Педагогическая целесообразность программы. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала проводится на основе учебного плана, годового плана-графика и месячного плана-графика. Эти документы предусматривают организацию учебно-тренировочного процесса в течение девяти месяцев. Такая систематизация материала дает возможность поэтапного усвоения детьми знаний, умений и навыков и приводит к отличному усвоению программы. В учебные планы также включены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях, что позволяет отслеживать успехи и достижения каждого обучающегося, способствует профессиональной профориентации детей.

Во время тренировочных занятий большое внимание уделяется дисциплине и культуре поведения, доброжелательному отношению старших учащихся к младшим, отмечаются и пропагандируются примеры трудолюбия, скромности, честности. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического процесса обучения.

С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья возможно их обучение по данной образовательной программе. К детям с ограниченными возможностями здоровья осуществляется индивидуальный подход с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей.

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.

Обучающиеся принимаются в группы первого года на основание заявления и договора, заполненного родителем или законным представителем ребенка и справки о состояние здоровья от педиатра (отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физической нагрузки). В учебные группы принимаются как мальчики, так и девочки.

Условия приёма дополнительного набора детей в группы на вакантные места, на второй и третий года обучения. В объединения 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, а также в качестве перевода из других образовательных организаций.

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

Форма организации деятельности: индивидуально-групповая.

Принцип формирования и наполняемости групп (количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей).

Могут быть выделены возрастные группы с описанием их особенностей, которые учитываются при реализации программы; может быть обоснована целесообразность разновозрастного состава группы с указанием особенностей работы с каждым из возрастов (или возрастных групп). Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута

Режим занятий: Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю, продолжительность занятия 3 академических часа. Общее количество часов в неделю 9 часов.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14.

Характеристика особенностей формы организации детского коллектива (студия, мастерская, секция, кружок, лаборатория, ансамбль, театр и пр.).

Формы организации учебного занятия: беседа, учебно-тренировочное, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, открытое занятие, соревнование, экзамен.

Формы работы: - учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;

- теоретические;
- участие в соревнованиях;
- комплекс восстановительных мероприятий.

Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Основной **формой проведения** является групповое учебное занятие. Для занятий по атлетической гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

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

Основными формами организации образовательного процесса являются:

– практические занятия в зале;
– соревнования;
– самостоятельная работа обучающихся.

Состав группы – постоянный.

Количество часов в неделю – 1 г. о. – 9 часов в неделю, 2 г. о. – 9 часов в неделю, 3 г. о. – 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. 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, гигиена, физиология, анатомия(строение тела человека),, физическая культура, питание (белки, углеводы, жиры), история (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение), информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

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 обучающихся, соревнования. 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 путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению обучающихся 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.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия обучающихся в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями 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. Цель и задачи программы.

Цель образовательной программы - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

1 год обучения

Предметные (обучающие):

- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- дать представления о физиологии тела, гигиене питания и спортивной тренировки;
- обучить правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения, элементы базовых упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие):

- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Личностные (воспитательные):

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

- дать знания о здоровом образе жизни;
- продолжать изучение основ физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- дать основы знаний о биохимических и биомеханических процессах тела;
- обучать технически правильно выполнять упражнения тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие):

- продолжать развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Личностные (воспитательные):

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;

- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

3 год обучения

Предметные (обучающие):

- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основы физиологии, биохимии, психологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- совершенствовать техническое мастерство в соревновательных упражнениях тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие):

- развивать общую и силовую выносливость, собственную силу;
- работать над увеличением мышечной массы, коррекцией тела на уменьшение жировой массы, укреплением опорно-связочного аппарата;
- продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Личностные (воспитательные):

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Формы организации занятий. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные.

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика.
- вебконференции

II. Учебный план

Учебный план 1 года обучения (324 часа)

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов		Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
	Теория	**27**		**27**		Наблюдение исправление зачет
1.	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.	2		2		
2.	Значение спортивной классификаций в развитии спорта в России.	2		2		
3.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	4		4		
4.	Основы самоконтроля.	4		4		
5.	Физиологич. основы спортивной тренировки	3		3		
6.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	3		3		
7.	Техника безопасности.	5		5		
8.	Правила соревнований	3		3		
9.	Методика тренировки	1		1		
	ОФП	**103**			**103**	Наблюдение, исправление, зачет
10.	Строевые упражнения и ходьба.	13			13	
11.	Гимнастические упражнения.	30			30	
12.	Акробатические упражнения.	26			26	
13.	Подвижные игры**.**	16			16	
14.	Спортивные игры.	18			18	
	СФП	**176**			**176**	Наблюдение, исправление, зачет
15.	Упражнения с отягощениями	43			43	
16.	Упражнения, отягощенные массой собственного тела	28			28	
17.	Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств	44			44	
18.	Статические упражнения в изометрическом режиме	21			21	
19.	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов	17			17	
20.	Упражнения с противодействием партнера	23			23	
	Инструкторская и судейская практика	**8**			**8**	Наблюдение, исправление, зачет
	Контрольные испытания	**9**			**9**	зачет
	Вебконференция	**1**			**1**	
	Участие в соревнованиях		по календарному плану			

	Всего часов		**324**	

Учебный план 2 года обучения (324 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	
	Теория	**27**	**27**		Наблюдение, исправление, зачет
1.	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.	2	2		
2.	Значение спортивной классификаций в развитии спорта в России.	3	3		
3.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	4	4		
4.	Основы самоконтроля.	3	3		
5.	Физиологич. основы спортивной тренировки	4	4		
6.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	2	2		
7.	Техника безопасности.	5	5		
8.	Правила соревнований	2	2		
9.	Методика тренировки	2	2		
	ОФП	**103**		**103**	Наблюдение, исправление, зачет
10.	Строевые упражнения и ходьба.	13		13	
11.	Гимнастические упражнения.	30		30	
12.	Акробатические упражнения.	26		26	
13.	Подвижные игры**.**	14		14	
14.	Спортивные игры.	20		20	
	СФП	**176**		**176**	Наблюдение, исправление, зачет
15.	Упражнения с отягощениями	43		43	
16.	Упражнения, отягощенные массой собственного тела	28		28	
17.	Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств	44		44	
18.	Статические упражнения в изометрическом режиме	21		21	
19.	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов	17		17	
20.	Упражнения с противодействием партнера	23		23	
	Инструкторская и судейская практика	**8**		**8**	Наблюдение, исправление, зачет
	Контрольные испытания	**9**		**9**	**зачет**
	вебконфереция	**1**		**1**	
	Участие в соревнованиях		по календарному плану		
	Всего часов		**324**		

Учебный план 3 года обучения (324 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	
	Теория	**27**	**27**		Наблюдение, исправление, зачет
1.	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.	2	2		
2.	Значение спортивной классификаций в развитии спорта в России.	3	3		
3.	Гигиена, закаливание, режим, питание.	4	4		
4.	Основы самоконтроля.	4	4		
5.	Физиологич. основы спортивной тренировки	3	3		
6.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	2	2		
7.	Техника безопасности.	3	3		
8.	Правила соревнований	3	3		
9.	Методика тренировки	3	3		
	ОФП	**89**		**89**	Наблюдение, исправление, зачет
10.	Строевые упражнения и ходьба.	20		20	
11.	Гимнастические упражнения.	10		10	
12.	Акробатические упражнения.	15		15	
13.	Подвижные игры**.**	18		18	
14.	Спортивные игры.	26		26	
	СФП	**185**		**185**	Наблюдение, исправление, зачет
15.	Упражнения с отягощениями	70		70	
16.	Упражнения, отягощенные массой собственного тела	9		9	
17.	Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств	60		60	
18.	Статические упражнения в изометрическом режиме	9		9	
19.	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов	18		18	
20.	Упражнения с противодействием партнера	19		19	
	Инструкторская и судейская практика	**13**		**13**	Наблюдение, исправление, зачет
	Контрольные испытания	**9**		**9**	**зачет**
	вебконференция	**1**		**1**	
	Участие в соревнованиях	по календарному плану			
	Всего часов	**324**			

1.3.2. Содержание учебного плана

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

1. **Теоретическая подготовка (27 часов)**

1.1. Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ (2 часа)

- Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества.
- Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

1.2. Значение спортивной квалификаций в развитии спорта в России (3 часа)

- Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

1.3 Гигиена, закаливание, режим, питание (4 часа)

- Понятие о гигиене и закаливании.
- Личная гигиена, уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. - Гигиена места занятий.
- Значение водных процедур. Значение закаливания. Основные принципы и средства закаливания.
- Режим отдыха, питания, тренировки, сна.
-Значение жиров, белков, углеводов, витаминов. Значение питания. Зависимость питания от периодов тренировки.

1.4 Основы самоконтроля (4 часа)

- Понятие о врачебном контроле и его значение в исследовании физического развития и степени тренированности.
- Тренированность, утомление, перетренированность.
-Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
- Основы массажа, понятие о массаже и его влияние на кожу, связочно – суставной аппарат, мышцы, нервную систему.
- Самомассаж.
- Оказание первой помощи. Понятие о травмах и их профилактика.
- Страховка и самостраховка.

1.5 Физиологические основы спортивной тренировки (3 часа)

- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.
-Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
-Понятие о силовой и скоростной работе. Методы развития силы.
-Особенности деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания во время занятий.
-Принцип суперкомпенсации.
-Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

1.6. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 часа)

Занятия атлетической гимнастикой невозможны без соответствующего оборудования.

Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

1.Устройства для работы с массой собственного тела – перекладина, параллельные брусья, наклонная доска и др.

2.Устройства для работы со штангой и гантелями – станок, для жима лежа, стойки для приседаний, станок для бицепсов, наклонные скамьи для жимов и др.

3.Тренажеры – блочные, шарнирные.

1.7 Техника безопасности (3 часов)

-Требование к спортивному залу. Тренажеры, стойки, штанги, гантели
- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
- Техника безопасности во время занятий.

1.8 Правила соревнований (3 часа)

-Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований.
-Программа соревнований. Участники: права и обязанности, форма.
-Весовые категории. Порядок взвешивания.
-Определение личных и командных результатов соревнований.
-Работа судей.

1.9 Методика тренировки (3 часа)

-Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.
-Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения.
-Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные.
-Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.
-Отдельные тренировочные занятия, структура занятия.
-Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки. Виды подготовки спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (89 часа)

2.1 Строевые упражнения и ходьба (20 часов)

-Строевые упражнения на месте и в движении.
-Ходьба с переходом на бег и с бега на шаг. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.
-Бег с изменением направления.
-Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.

2.2 Гимнастические упражнения (10 часов)

-ОРУ на месте и в движении.
-Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
-ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища.

2.3 Акробатические упражнения (15 часов)

Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках, из стойки на голове и руках переход на «мостик».

2.4 Подвижные игры (18 часов)

-Игры, развивающие способности к реакции, ритму, равновесию, ориентированию.
-Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость.
-Игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий и с элементами сопротивления.
-Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

2.5 Спортивные игры (26 часов)

Мини – футбол, волейбол, баскетбол, хоккей (хоккей с мячом).

3. Специальная физическая подготовка (185 часов).

3.1 Упражнения с отягощением (70 часа)

-Физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.
-Упражнения с отягощениями (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д.);

3.2 Упражнения, отягощенные массой собственного тела (28 часов)

1) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
2) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);
3) ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3.3 Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств (44 часа)

3.4 Статические упражнения в изометрическом режиме (21 час)

- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, противодействий);
- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении.

3.5 Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (17 часов)

- Упражнения с использованием эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.

3.6 Упражнения с противодействием партнера (23 часа)

- Преимущество этих упражнений состоит в том, что в них легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия партнера. Одно обязательное условие: пары надо подбирать таким образом, чтобы рост, масса тела и силы со упражняющихся были примерно равными.

4. Тренерская и судейская практика (8 часов)

В процессе занятий учащиеся получают знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

5. Контрольные нормативы (9 часов)

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год в соревновательной обстановке. Виды испытаний: подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места, подъем туловища, наклон из положения сидя. Учащиеся показывают прирост показателей по ОФП.

6. Участие в соревнованиях

2 (второй) год обучения

1. Теоретическая подготовка (28 часов)

1.1 Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ (2 часа)

- Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества.
- Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

1.2 Значение спортивной квалификаций в развитии спорта в России (3 часа)

- Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

1.3 Гигиена, закаливание, режим, питание (4 часа)

- Понятие о гигиене и закаливании.
- Личная гигиена, уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. - Гигиена места занятий.
- Значение водных процедур. Значение закаливания. Основные принципы и средства закаливания.
- Режим отдыха, питания, тренировки, сна.
-Значение жиров, белков, углеводов, витаминов. Значение питания. Зависимость питания от периодов тренировки.

1.4 Основы самоконтроля (3 часа)

- Понятие о врачебном контроле и его значение в исследовании физического развития и степени тренированности.
- Тренированность, утомление, перетренированность.
-Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
- Основы массажа, понятие о массаже и его влияние на кожу, связочно – суставной аппарат, мышцы, нервную систему.
- Самомассаж.
- Оказание первой помощи. Понятие о травмах и их профилактика.
- Страховка и самостраховка.

1.5 Физиологические основы спортивной тренировки (4 часа)

- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.
-Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
-Понятие о силовой и скоростной работе. Методы развития силы.
-Особенности деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания во время занятий.
-Принцип суперкомпенсации.
-Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

1.6 Места занятий, оборудование и инвентарь (3 часа)

Занятия атлетической гимнастикой невозможны без соответствующего оборудования.

Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

1.Устройства для работы с массой собственного тела – перекладина, параллельные брусья, наклонная доска и др.

2.Устройства для работы со штангой и гантелями – станок, для жима лежа, стойки для приседаний, станок для бицепсов, наклонные скамьи для жимов и др.

3.Тренажеры – блочные, шарнирные.

1.7 Техника безопасности (5 часов)

-Требование к спортивному залу. Тренажеры, стойки, штанги, гантели
- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
- Техника безопасности во время занятий.

1.8 Правила соревнований (2 часа)

-Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований.
-Программа соревнований. Участники: права и обязанности, форма.
-Весовые категории. Порядок взвешивания.
-Определение личных и командных результатов соревнований.
-Работа судей.

1.9 Методика тренировки (2 часа)

-Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.
-Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения.
-Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные.
-Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.
-Отдельные тренировочные занятия, структура занятия.
-Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки. Виды подготовки спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (103 часа)

2.1 Строевые упражнения и ходьба (13 часов)

-Строевые упражнения на месте и в движении.
-Ходьба с переходом на бег и с бега на шаг. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.
-Бег с изменением направления.
-Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.

2.2 Гимнастические упражнения (30 часов)

-ОРУ на месте и в движении.
-Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
-ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища.

2.3 Акробатические упражнения (26 часов)

Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках, из стойки на голове и руках переход на «мостик».

2.4 Подвижные игры (14 часов)

-Игры, развивающие способности к реакции, ритму, равновесию, ориентированию.
-Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость.

-Игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий и с элементами сопротивления.
-Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

2.5 Спортивные игры (20 часов)

Мини – футбол, волейбол, баскетбол, хоккей (хоккей с мячом).

3. Специальная физическая подготовка (176 часов).

3.1 Упражнения с отягощением (43 часа)

-Физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.
-Упражнения с отягощениями (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д.);

3.2 Упражнения, отягощенные массой собственного тела (28 часов)

1) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
2) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);
3) ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3.3 Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств (44 часа)

3.4 Статические упражнения в изометрическом режиме (21 час)

- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, противодействий);
- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении.

3.5 Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (17 часов)

- Упражнения с использованием эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.

3.6 Упражнения с противодействием партнера (23 часа)

- Преимущество этих упражнений состоит в том, что в них легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия партнера. Одно обязательное условие: пары надо подбирать таким образом, чтобы рост, масса тела и силы со упражняющихся были примерно равными.

4. Тренерская и судейская практика (8 часов)

В процессе занятий учащиеся получают знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

5. Контрольные нормативы (9 часов)

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год в соревновательной обстановке. Виды испытаний: подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места, подъем туловища, наклон из положения сидя. Учащиеся показывают прирост показателей по ОФП.

6. Участие в соревнованиях

3 (третий) год обучения

1. Теоретическая подготовка (28 часов)

1.1 Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ (2 часа)

- Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества.
- Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

1.2 Значение спортивной квалификаций в развитии спорта в России (3 часа)

- Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

1.3 Гигиена, закаливание, режим, питание (4 часа)

- Понятие о гигиене и закаливании.
- Личная гигиена, уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий.
- Значение водных процедур. Значение закаливания. Основные принципы и средства закаливания.
- Режим отдыха, питания, тренировки, сна.
-значение жиров, белков, углеводов, витаминов. Значение питания. Зависимость питания от периодов тренировки.

1.4 Основы самоконтроля (4 часа)

- Понятие о врачебном контроле и его значение в исследовании физического развития и степени тренированности.
- Тренированность, утомление, перетренированность.
-Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
- Основы массажа, понятие о массаже и его влияние на кожу, связочно – суставной аппарат, мышцы, нервную систему.
- Самомассаж.
- Оказание первой помощи. Понятие о травмах и их профилактика.
- Страховка и самостраховка.

1.5 Физиологические основы спортивной тренировки (3 часа)

- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

-Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

-Понятие о силовой и скоростной работе. Методы развития силы.

-Особенности деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания во время занятий.

-Принцип суперкомпенсации.

-Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

1.6 Места занятий, оборудование и инвентарь (3 час)

Занятия атлетической гимнастикой невозможны без соответствующего оборудования.

Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

1.Устройства для работы с массой собственного тела – перекладина, параллельные брусья, наклонная доска и др.

2.Устройства для работы со штангой и гантелями – станок, для жима лежа, стойки для приседаний, станок для бицепсов, наклонные скамьи для жимов и др.

3.Тренажеры – блочные, шарнирные.

1.7 Техника безопасности (3 часа)

-Требование к спортивному залу. Тренажеры, стойки, штанги, гантели и т. д

- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

- Техника безопасности во время занятий.

1.8 Правила соревнований (3 часа)

-Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований.

-Программа соревнований. Участники: права и обязанности, форма.

-Весовые категории. Порядок взвешивания.

-Определение личных и командных результатов соревнований.

-Работа судей.

1.9 Методика тренировки (3 часа)

-Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

-Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения.

-Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные.

-Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.

-Отдельные тренировочные занятия, структура занятия.

-Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки. Виды подготовки спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (89 часов)

2.1 Строевые упражнения и ходьба (20 часов)
-Строевые упражнения на месте и в движении.
-Ходьба с переходом на бег и с бега на шаг.
-Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.
-Бег с изменением направления.
-Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.
2.2 Гимнастические упражнения (10 часов)
-ОРУ на месте и в движении.
-Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
-ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища.
2.3 Акробатические упражнения (15 часов)
Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках, из стойки на голове и руках переход на «мостик».
2.4 Подвижные игры (18 часов)
-Игры, развивающие способности к реакции, ритму, равновесию, ориентированию.
-Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость.
-Игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий и с элементами сопротивления.
-Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.
2.5 Спортивные игры (26 часов)
Мини – футбол, волейбол, баскетбол, хоккей (хоккей с мячом).
3. Специальная физическая подготовка (185 часов).
3.1 Упражнения с отягощением (70 часов)
-Физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.
-Упражнения с отягощениями (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д.);
3.2 Упражнения, отягощенные массой собственного тела (9 часов)
1) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
2) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);
3) ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3.3 Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств (60 часов)

3.4 Статические упражнения в изометрическом режиме (9 часов)

- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, противодействий);
- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении.

3.5 Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (18 часов)

- Упражнения с использованием эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.

3.6 Упражнения с противодействием партнера (19 часов)

- Преимущество этих упражнений состоит в том, что в них легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия партнера. Одно обязательное условие: пары надо подбирать таким образом, чтобы рост, масса тела и силы со упражняющихся были примерно равными.

4. Тренерская и судейская практика (13 часов)

В процессе занятий учащиеся получают знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

5. Контрольные нормативы (9 часов)

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год в соревновательной обстановке. Виды испытаний: подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места, подъем туловища, наклон из положения сидя. Учащиеся показывают прирост показателей по ОФП.

6. Участие в соревнованиях.

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»» (2 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, и др.
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 образовательной программы в целом.	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 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 правка, 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. Желательно приложить к программе имеющийся диагностический материал. 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		Воз	Прыжки	Отжимание	Поднимание	Подтягивание	Специализация	Итоговая оценка

	Ф.И. обучающегося		с места в длину (см)		в упоре лежа кол-во раз за 30 сек..		туловища за 30 сек..		на перекладине. Мальчики. (кол. раз)		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	Теор.	Пр.	Теор.	Пр	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 Конференция 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.	конкурс, конференция, обсуждение, беседа

	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.	
	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	зачет, устные опросы, смотр знаний, тестирование, конкурсы.

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.

2.6. 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

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2019. - 312 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
8. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2022-155с
9. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта :/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2020.
10. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №9 (55). - 25с.
11. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 150 с.

II. Дополнительная литература:

1. Горулёв, П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие / П. С. Горулев., Э. Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. -Москва: Советский спорт, 2006. - 164 с.: ил.
2. Горулёв, П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учётом диморфических различий работоспособности: автореф. дис. ... докт. пед. Наук / С. П. Горулёв. - Челябинск, 2006. - 44 с.
3. Калачёв, Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорта: учеб, пособ. / Г. А. Калачёв. - Барнаул: БГПУ, 2008. - 226 с
4. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: монография / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва: Актиформула, 2013. -560 с.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
7. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Хрестоматия по возрастной психологии./Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009

IV. Интернет – ресурсы

1. Сайт о бодибилдинге и пауэрлифтинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporbtok.narod.ru/external.html?link=http://athlete.ru/ Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 02.02.2016).
2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера [Электронный ресурс]. /пер. с англ. Л. А. Остапенко. – 2014. - М.: Попурри – Режим доступа: http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Weider_Bobybuilding.pdf. - (Дата обращения: 02.02.2016).

Приложение №2

Конспект занятия по атлетической гимнастике
НП-2 (13-16 лет)

Цель: Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств

Задачи:

I. Образовательная: Продолжить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств.

II. Метапредметные : Развитие силы, выносливости, уверенности в себе. Исправление недостатков телосложения.

III. Личностные: Чувство ответственности к занятиям. Любовь к спорту и здоровому образу жизни. Чувство товарищества и коллективизма.

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, диски, скамейки.

Время: 45'

Место проведения: зал атлетической гимнастики**.**

Проводит: - педагог дополнительного образования.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 2'30''	Построение. Приветствие	1'	Организованно, своевременно.
	Сообщение задач урока.	1'30''	Коротко и доступно излагаю задачи занятия, обращаю внимание на технику безопасности при выполнении упражнений
Подготов и-тельная часть 7'30''	ОРУ на месте	7'30''	Выполнение идет самостоятельно.
	- наклоны головы вперёд-назад, влево-вправо;	10 раз	Касаемся подбородком груди, ртом касаться плеч (левого и правого);
	- круговые движения головой;	20 раз	Не делать резко, выполнять по полной амплитуде;
	- круговые движения руками;	20 раз	Делать полную амплитуду;
	- повороты туловища;	10 раз	Поворачивать только верхнюю часть туловища;
	- разминка локтевых суставов;	10 раз	Делаем легко, полная амплитуда движения;
	- разминка кистей;	10 раз	Делаем легко, полная амплитуда движения;
	- наклоны в стороны;	10 раз	Тянемся в стороны;
	- наклоны вперед;	10 раз	Колени не сгибать, ладонями касаемся пола;
	- приседания;		

	- выпады на каждую ногу; - повороты корпуса; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10 раз по 10 раз 15’’ 30’’	Пятки не отрывать от пола, спину держим прямо; Ноги не сгибать, носок тянуть; Делать поворот за спиной; Опускаться низко, угол 90 градусов.
Основная часть 30’	Просмотр видеоматериалов по технике выполнения упражнения «Жим лежа со штангой» от именитых спортсменов. . Выполнение упражнений по станциям - жим лежа; - разведение рук с гантелями; - приседания; - жим ногами; - приседание в Гакк-машине; - отжимание на брусьях; - «французский» жим лежа; - становая тяга; - гиперэкстензии; - сгибание рук со штангой стоя; - «молот» с гантелями; - тяга вертикального блока широким хватом к груди; - тяга горизонтального блока сидя к поясу; - пресс.	5’ 25’ 10раз*2под 8раз*2под 15раз*2под 15раз*2под 12раз*2под 10раз*2под 12раз*2под 15раз*2под 10раз*2под 15раз*2под 10раз*2под 10раз*2под 10раз*2под 30раз*2под	Просмотр и обсуждение видеороликов Выполняют по группам, страхуя друг друга. Ноги от пола не отрывать, касание штанги до груди, следим за дыханием; Выполняем медленно, руки слишком низко не опускаем, Следим за дыханием; Ноги на ширине плеч, пятки не отрываем, спину держим прямо; Ноги на ширине плеч, поясницу не отрывать; Рукоятки держим руками, ноги на ширине плеч; Опускаться не ниже 90 градусов, не делать резко; Локти не разводим в стороны, кисти не сгибаем; Спину держать прямо, срыв делать ногами, штангу не бросать; Руки держим за головой, спину держим прямо; Спину держим прямо, локти высоко не поднимаем; Следим за локтями; Хват широкий, спину держим прямо, сводим локти; Спину держим прямо, лопатки соединяем, назад не отклоняемся; Локтями касаться колен, затем касание лопатками.

Заключи-тельная часть 5’	. Растяжка. . Построение. . Подведение итогов занятия. Рефлексия Домашнее задание. Уход из зала.	2’ 30’’ 1’30’’ 30’’ 30’’	Выполнять упражнение на растяжку в парах. По команде «В одну шеренгу становись!» Подвожу итоги, отмечаю ошибки, допущенные во время выполнения упражнений, отмечаю лучших. Выполнять дома подтягивание, отжимание. Уход организованный, не толкаясь.

Приложение 3

Специальная физическая подготовка.

Тренировочный комплекс №1

№	Наименование упражнений.	Количество подходов	Количество повторений
1.	Жим гантелей попеременно.	3	2-10
2.	Подъем на бицепсы гантелей стоя.	3	8-10
3.	Приседание, стоя на скамье, гантели в опущенных руках.	3	8
4.	Разводка гантелей лежа на скамье или коврике	3	8-10
5.	Притягивание гантели в наклоне одной рукой.	3	8-10
6.	Поднимание туловища.	3	10-12
7.	Упражнения для мышц живота	3	12-15
8.	Упражнения для предплечий.	3	10-12
9.	Упражнения для икроножных мышц.	3	12-15
10	Упражнения для мышц шеи в обоих положениях.	3	10-12

Тренировочный комплекс №2

№	Наименование упражнений.	Количество подходов	Количество повторений
1.	Жим штанги стоя, с груди.	3	8-10
2.	Подъем штанги вдоль туловища до уровня плеч, хват узкий.	3	8-10
3.	Подъем гантелей на бицепсы, сидя на наклонной скамье..	3	8-10
4.	Приседание со штангой на плечах.	3	8-10
5.	Пулловер.	3	10-12
6.	Подъем на носках.	3	12-15
7.	Притягивание штанги в наклоне хватом от широкого до узкого.	3	8-10
8.	Жим штанги лежа на скамье.	3	8-10
9.	Наклоны со штангой на плечах.	3	8-10

10	Упражнения для мышц живота.	3	12-15
11	Упражнения для мышц шеи.	3	8-10

Тренировочный комплекс №3

№	Наименование упражнений. **Первый день.**	Количество подходов	Количество повторений
1.	Жим, лежа на скамье.	3	10-8-6
2.	Разводка гантелей, стоя, до уровня выше плеч, с задержкой 2 сек.	3	8-10
3.	Подъем штанги на бицепсы узким хватом.	3	8
4.	Упражнение для трицепсов со штангой стоя, локти неподвижны.	3	8-10
5.	Приседание со штангой между ног (подъем седлом).	3	8-10
6.	Пуловер со штангой в согнутых руках (вес тяжелый).	3	10-12
7.	Отжимание от брусьев с висом у пояса.	3	12-15
8.	Подтягивание штанги к подбородку, хват узкий.	3	10-12
9.	Подтягивание грудью к перекладине.	3	12-15
10	Наклоны вперед со штангой за головой , не сгибая ног в коленях.	3	10-12
11	Упражнения для пресса, угол наклона 15-20 градусов.	3	5-20-25
12	Упражнения для предплечий, первый подход хват сверху, 2,3-снизу.	3	10-11-6
	Второй день.		
1.	Попеременный жим гантелей под углом.	3	10-8-6
2	Подъем рук с гантелями в стороны, наклонившись вперед, с задержкой в верхней точке и медленным опусканием вниз.	3	10-8-6
3.	Подъем штанги на бицепсы обратным хватом.	3	10-8-6
4.	Французский жим , лежа.	3	10-8-6
5.	Приседание со штангой на груди.	3	10-8-6
6.	Разводка, лежа на скамье.	3	10-8-6
7.	Отжимание в упоре, сидя, отягощение на бедрах.	3	10-8-6
8.	Тяга штанги в наклоне, хват средний,	3	10-8-6
9.	Вращение плечам с весом в руках,	3	10-8-6
10	Упражнения для прямых мышц спины.	3	14-12-10

11	Наклоны туловища в стороны, отягощения за головой,	3	12-10-8
12	Упражнения для икроножных мышц, брус высотой 7-8 см.	3	16-14-12
	Третий день.		
1.	Жим штанги из-за головы, хват широкий.	3	10-8-6
2.	Подъем штанги прямыми руками вперед-вверх, выше прямого угла.	3	10-8-6
3.	Попеременный подъем на бицепсы, лежа на горизонтальной скамье,	3	10-8-6
4.	Толчок руками с гантелями назад.	3	10-8-6
5.	Приседание со штангой на плечах.	3	10-8-6
6.	Пуловер.	3	10-8-6
7.	Отжимание от пола с весом на спине.	3	10-8-6
8.	Подтягивание широким хватом до касания затылком перекладины.	3	10-8-6
9.	Становая тяга с прямыми ногами («мертвая тяга»).	3	10-8-6
10	Подъем ног в висе на перекладине до углы 45 град. С задержкой на 2 сек.	3	10-5
11	Подъем на носках, стоя на брусе 7-10 см.	3	16-14-12
12	Наматывание шнура на палку.	3	3-5

Тренировочный комплекс №4

№	Наименование упражнений. **Первый день.**	Количество подходов	Количество повторений
1.	Жим лежа (пирамида).	8	10-6-4-2-1-6-8-10
2.	Приседание со штангой на плечах.	5	10-8-6-4-4
3.	Подъем штанги на грудь.	4	10-8-6-4
4.	Подъем штанги на бицепсы.	4	10-8-6-4
5.	Упражнение для икроножных мышц.	3	до утомления
6.	Упражнение для мышц живота.	3	до утрм.
	Второй день.		
1.	Жим штанги с груди (пирамида) стоя.	8	10-6-4-2-1-6-8-10
2.	Жим штанги лежа.	4	10-8-6-4
3.	Подъем штанги на бицепсы. (пирамида)	8	10-6-4-2-1-6-8-10
4.	Выпады со штангой на плечах.	3	10
5.	Упражнение со штангой для предплечий.	3	15-12-10
6.	Упражнение для мышц живота.	3	до утом.

	Третий день.		
1.	Приседание со штангой на плечах (пирамида).	8	10-6-4-2-1-6-8-10
2.	Становая тяга.	8	10-6-4-2-1-6-8-10
3.	Жим штанги с груди.	5	12-8-6-4-4
4.	Упражнение для мышц живота.	3	до утом.

Тренировочный комплекс №5

№	Наименование упражнений. **Первый день.**	Количество подходов	Количество повторений
1.	Подъем штанги на бицепсы узким хватом.	4	6-8
2.	Французский жим лежа.	4	6-8
3.	Подъем гантели с дисками посредине грифа или штанги узким хватом с небольшим наклоном вперед.	4	6-8
4.	Выпрямление рук не меняя положения локтей и туловища. В крайнем верхнем положении задержать вес на 2 сек. и медленно возвратить в исх. положение	4	8-10
5.	Жим штанги из-за головы широким хватом.	4	6-8
6.	Подъем прямых рук со штангой вперед-вверх до угла 45 град.	4	6-8
7.	Отжимание в упоре, сидя, с отягощением на бедрах.	4	6-8
8.	Подъем плеч со штангой или гантелями в опущенных руках.	4	6-8
9.	Притягивание штанги к полу, хват на ширине 60-70 см.	4	6-8
10	Становая тяга с прямыми ногами, держа штангу «разнохватом», выполняя повторение с виса.	4	6-8
11	Сгибание кистей в положении сидя, опираясь предплечьями о бедра, хват штанги ладонями вверх.	4	12-15
	Второй день		
1.	Жим штанги сидя на скамье под углом.	4	6-8
2.	Разводка гантелей лежа на наклонной скамье головой вниз, наклон 20-30 град.	4	6-8
3.	Приседание со штангой на плечах	4	6-8
4.	Пулловер.	4	6-8

5.	Упражнение для передней поверхности бедра, Выпрямив ногу или обе ноги, задержать на 2 сек. и медленно вернуть в и.п.	4	6-8
6.	Упражнение для задней поверхности ноги В верхнем крайнем положении задержать на 2 сек. и вернуть в и.п.	4	6-8
7.	Наклоны туловища в стороны с гантелью над головой.	4	6-8
8.	Лежа на скамье и держась за ее края руками у головы, поднять выпрямленные ноги и туловище до угла 45 гр. Задержать в этом положении 2 сек. и возможно медленнее опустить вниз.	4	8-10
9.	Попеременные повороты туловища в стороны со штангой на плечах.	4	8-12
10	Упражнение для мышц живота. Угол скамьи 45 град.	4	15-20
11	Подъем на носках, стоя на бруске со штангой в опущенных руках	4	12-15
	Третий день.		
1.	Попеременный подъем гантелей на бицепсы с вращением предплечий и разворотом кисти.	4	6-8
2.	Подъем гантелей на трицепс, не меняя положения локтей.	4	6-8
3.	Подъем гантелей на бицепсы сидя на скамье под углом.	4	6-8
4.	Отжимание от брусьев, вес сзади у пояса. Локти не следует сгибать до предела, а лишь на две трети, Хват пальцами внутрь.	4	6-8
5.	Попеременное выжимание гантелей.	4	6-8
6.	Подъем прямых рук с гантелями до уровня выше плеч.	4	6-8
7.	Подъем прямых рук с гантелями в наклоне	4	6-8
8.	Подтягивание штанги вдоль туловища до уровня плеч узким хватом.	4	6-8
9.	Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком с отягощением у пояса..	4	6-8
10	Наклоны вперед не сгибая ног, со штангой на плечах за головой.	4	6-8

11	Сгибание кистей со штангой в положении сидя, опираясь предплечьями о бедра, хват сверху.	4	12-15
	Четвертый день.		
1.	Жим штанги широким хватом, лежа на налонной скамье, головой вниз , угол наклона 20 град.	4	6-8
2.	Разводка рук с гантелями сидя на наклонной скамье угол 30 град.	4	6-8
3.	Приседание со штангой на груди.	4	6-8
4.	Пулловер.	4	8-10
5.	Ходьба со штангой на плечах.	4	6-8
6.	Подъем ног в сторону с весом у ступни (или приседание с широкой постановкой ног).	4	8-12
7.	Наклоны туловища в стороны со штангой на плечах.	4	6-8
8.	Подъем ног в висе на перекладине до касания ее носками.	4	10-12
9.	Наклоны в стороны с гантелью в опущенной руке другую руку держать за головой.	4	8-12
10	Наклоны туловища лежа на скамье под углом 15-20 град. Споперемeнными поворотами в стороны до касания локтем колена.	4	15-20
11	Подъем на носках стоя на бруске, штанга в опущенных руках.	4	12-15

Первые четыре пары упражнений (1-2, 3-4,5-6, 7-8) нужно выполнять в комбинации.

Тренировочный комплекс №6

№	Наименование упражнений. **Первый, третий день.**	Количество подходов	Количество повторений
1.	Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.	3	15-20
2.	Жим, лежа на наклонной скамье, головой вверх.	4	12-10-8-6-6
3.	Жим, лежа на горизонтальной скамье, хват на ширине плеч.	3	10-8-6-6
4.	Притягивание, сидя, через нижний блок (или на станке тяга спины снизу).	3	12-10-8-6-6
5.	Притягивание веса через блок сверху, хват широкий.	3	10-8-6
6.	Притягивание штанги к подбородку.	3	10-8-6
7.	Жим штанги , сидя, с груди.		8-6-4-4

8.	Подъем штанги на бицепсы.	3	10-8-6-6
9.	Французский жим лежа на скамье.	3	12-10-8-8
10	Упражнение для икроножных мышц.	3	12-10-8-8
Второй, четвертый день.			
1.	Подъем ног в висе на перекладине.	3	10-15
2.	Жим ногами на станке.	6	15-12-10-8-6-6
3.	Упражнение для 4-главой мышцы бедра на станке.	4	12-10-8-6
4.	Приседание.	4	10-8-6-6
5.	Наклоны со штангой в руках с выпрямленными ногами.	3	10-8-6
6.	Подъем на бицепсы обратным хватом.	3	10-8-6
7.	Упражнение для кистей со штангой, сидя на скамье.	3	15-12-10
8.	Упражнение для икроножных мышц.	4	12-10-8-8