



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Атлетическая гимнастика»
для учащихся 14 - 17 лет
срок реализации – 3 года

Демяник Александр Викторович,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категории

Екатеринбург, 2023

1.Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Атлетическая гимнастика» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;

- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Программа актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала.

Данная программа отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге, в творческом и личностном развитии детей с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы и «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию детей к занятиям хореографией. Отвечает желанию детей танцевать, выступать на сцене, стремлению быть успешными.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения, способствует повышению самооценки. Ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления, программа повышает двигательную активность обучающихся.

Несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития основных двигательных

способностей учащихся среднего и старшего возраста, проблема воспитания силовых качеств все еще далека от своего разрешения, а уровень физической подготовленности этой группы молодежи, как говорилось выше, оставляет желать лучшего (В.К. Бальсевич, 1990; Р.Е.Мотылянская 1990 и др.). При этом специалисты указывают как на общую низкую двигательную подготовленность, так и на недостаточный уровень развития функциональных возможностей, физической работоспособности, состояния здоровья. Справедливо ставится под сомнение факт эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей школьников в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании.

В связи с этим возникла необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания для широкого привлечения учащихся к внеклассным занятиям по физкультуре, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов подростков.

Атлетическая гимнастика, которая пользуется в последнее время огромной популярностью у молодежи обоего пола, обладает рядом уникальных достоинств. В частности, с помощью дозированных нагрузок в соответствии с возрастом и индивидуальных особенностей можно целенаправленно воздействовать на любую мышечную группу, тем самым существенно облегчая задачи развития силовых качеств (скоростно-силовых, максимальной силы, статической силы и выносливости укрепление здоровья).

Предложенная нами программа основана на использовании средств атлетической гимнастики и связана с базовым компонентом Федеральной программы по физическому воспитанию в образовательном учреждении.

Отличительные особенности общеразвивающей программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям атлетической гимнастикой воспитываются не только физические качества, но и волевые качества. Ребята становятся более ответственными, дисциплинированными, добиваются поставленных целей. Программа привлекает подростков в

специально созданную среду для занятий на тренажерах, с отягощениями, которые формируют правильную осанку, гармоничное телосложение.

Адресат общеразвивающей программы - обучающиеся 14-17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности.

Возраст 14-17 лет является важным для формирования осанки. Именно в этом возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки. Физическая активность с применением силовых тренировок может поспособствовать росту и укреплению костей ребенка, ведь наиболее значительное формирование костей происходит именно в детстве.

Значительным фактором физического развития подростка является происходящее в этом возрасте половое созревание, начало функционирования половых желез, которое влияет на работу внутренних органов, на деятельность мозга, сердца, вызывает и внешние изменения в виде вторичных половых признаков.

У девочек начало полового созревания обычно наступает и заканчивается на 1—1,5 года раньше, чем у мальчиков.

Подростковый возраст - это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма.

Программа учитывает гендерную особенность, физическую подготовленность, целевые установки и медицинскую группу здоровья занимающегося.

Занятия проводятся: с группой наполняемостью 8-17 человек.

Режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 раза в неделю по 2 академических часа), 2 год обучения: 3 раза в неделю

по 2 академических часа, 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Объем общеразвивающей программы – 648 часов. Общее количество часов в год -216.

Срок освоения общеразвивающей программы 3 года.

Уровневость общеразвивающей программы:

1 год обучения – стартовый уровень (предполагает использование и реализацию таких форм организаций материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы). Предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики атлетической гимнастики.

2 год обучения - базовый уровень предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы. Предусматривает повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств.

3 год обучения - продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы). Предусматривает развитие специальных физических качеств. Воспитание лидерских качеств и развитие дисциплинированности у занимающихся.

Формы обучения: общеразвивающей программы групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Виды занятий: учебно-тренировочные, комбинированные, контрольные, соревнования, беседы, лекции.

Формы подведения результатов: контрольное тестирование, соревнования.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы - развитие личности ребенка средствами направленного физического воспитания как условия формирования необходимых жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи программы:

Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма в России;
- знание основ анатомического строения и физиологии человеческого организма;
- изучение основ методики силовой подготовки;
- планирование самостоятельных занятий;
- знание правил гигиены при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- развитие в отдельности каждой мышцы, группы мышц, частей тела;
- коррекция отстающих групп мышц;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида деятельности и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1 Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план первого года обучения

Таблица 1

п/п	Наименование темы	Кол-во			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	4	4	-	собеседование,
1.1.	Правила техники безопасности	2	2		Устный опрос
1.2	Профилактика травм и основы правильного питания	2	2		Устный опрос
2.	Практическая часть	212	4	208	педагогическая диагностика
2.1.	Общая физическая подготовка	79	1	78	педагогическое наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	110	2	108	педагогическая диагностика
2.3.	Спортивные и подвижные игры	13	1	12	педагогическая диагностика
2.4	Восстановительные мероприятия	6	-	6	педагогическая диагностика
2.5	Контрольные нормативы	4	-	4	выполнение нормативов, тестирование уровня развития физических способностей

ИТОГО:	216	8	208	
---------------	------------	----------	------------	--

Учебный (тематический) план второго года обучения

Таблица 2

п/п	Наименование темы	Кол-во			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	6	6	-	собеседование, отчет, зачет, тестирование
1.1.	Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2.	Влияние атлетической гимнастики на организм занимающегося	4	4	-	
2.	Практическая часть	210	4	218	педагогическая диагностика
2.1.	Общая физическая подготовка	57	1	56	педагогическое наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	132	2	130	педагогическая диагностика
2.3.	Спортивные и подвижные игры	11	1	10	педагогическая диагностика
2.4	Восстановительные мероприятия	6	-	6	педагогическая диагностика
2.5	Контрольные нормативы	4	-	4	выполнение нормативов, тестирование уровня развития физических способностей

ИТОГО:	216	10	206	
---------------	------------	----	-----	--

Учебный (тематический) план третьего года обучения

Таблица 3

п/п	Наименование темы	Кол-во			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	6	6	-	собеседование, отчет, зачет, тестирование
1.1.	Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2	Значение атлетической гимнастики для жизни в целом	4	4	-	
2.	Практическая часть	210	4	216	педагогическая диагностика
2.1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	педагогическое наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	145	2	143	педагогическая диагностика
2.3.	Спортивные и подвижные игры	3	1	2	педагогическая диагностика
2.4	Восстановительные мероприятия	6	-	6	педагогическая диагностика
2.5	Контрольные нормативы	6	-	6	выполнение нормативов, тестирование уровня развития физических способностей

ИТОГО:	216	10	206	
---------------	------------	----	-----	--

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводные занятия

1.1 Правила техники безопасности

Теория:

Правила техники безопасности и противопожарной защиты. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Методы закаливания организма.

1.2 Профилактика травм и основы правильного питания.

Теория:

Места занятий, их оборудование и подготовка. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение. Режим дня и режим питания, гигиена сна, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви, мест занятий. Негативное влияние табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Основы психической саморегуляции.

2. Практическая часть

2.1 Общая физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Таблица 4

Средства	1-й год
Упражнения без предметов.	
1. Приседы	++
2. Полуприседы	++

3. Выпады	+
4. Движения туловищем и головой	+++
5. Повороты	++
6. Круговые движения	+
Упражнения с партнёром.	
1. Для мышц рук плечевого пояса	+
2. Для мышц туловища	+
3. Для мышц ног	+
4. Для всего тела	+
Упражнения с предметами	
1. Упражнения с гимнастической палкой	++
2. Упражнения со скакалкой	+
3. Упражнения с набивными мячами	+
4. Упражнения с гантелями	+
5. Упражнения с обручем	++
4. Упражнения на расслабление мышц	+++
5. Упражнения для развития быстроты	
1. Упражнения на быстроту двигательной реакции	+++
2. Упражнения на скорость одиночного сокращения	++
3. Упражнения на максимальную частоту движений	++
4. Старты, ускорения (от 10 до 100 м)	++
5. Прыжковые упражнения	+
6. Легкоатлетические беговые упражнения	
7. Повторный бег (от 100 до 300 м)	+++
8. Эстафеты	++
6. Упражнения для развития общей выносливости	
1. Ходьба (походы)	+++
2. Бег с ходьбой	+++
3. Кроссовый бег	+
4. Повторно-темповый бег	
5. Интервальный бег	
6. Комбинированный бег	+++
7. Круговая тренировка	+++
7. Упражнения для развития ловкости и координации движений	
1. Индивидуальные упражнения	+++
2. Парные и групповые упражнения	+
3. Упражнения с предметами	+
8. Упражнения для развития гибкости	
1. Индивидуальные	+++
2. Парные и групповые	+
3. С отягощением	
4. Статические	
5. Динамические (баллистические)	+++

*) <i>примечание:</i> +++	– обозначает, что данные упражнения имеют наибольшее значение для учебной группы, применяются в наибольшем объеме;
++	– обозначает, что упражнения применяются в умеренном объеме и имеют среднее значение;
+	– обозначает, что упражнения играют второстепенную роль и их объем незначителен.

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Список упражнений атлетической гимнастики, рекомендованных для учащихся первого года обучения (вариант № 1)

Таблица 5

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
1. Жим штанги лежа.	1. Грудные.	1x8-12
	2. Передние пучки дельт.	
	3. Трицепсы.	
2. И.п. – сидя поперек скамьи, в руках гантели: правая рука вверх, левая у плеча. Смена положений рук жимом (локти в стороны),	1. Средние пучки дельт.	2 x 8-12
	2. Трицепсы.	
	3. Верхняя часть трапецевидной.	
3. То же стоя.	“	2 x 8-12
4. То же, сидя на наклонной скамье.	“	2 x 8-12
5. И.п. – стоя, ноги врозь, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к подбородку.	1. Средние пучки дельт.	1x10-15
	2. Верхняя часть трапецевидной.	
	3. Бицепсы.	

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
6. И.п. – лежа животом на высокой скамье. В опущенных руках тяжелые гантели. Тяга гантелей к груди.	1. Широчайшие мышцы спины.	1x8-12
	2. Задние пучки дельт.	
	3. Бицепсы.	
7. То же со штангой.	“	1 x 8-12
8. И.п. – стоя, ноги врозь. Штанга в опущенных руках. Сгибание рук (локти фиксированы).	1. Бицепсы.	2 x 8-12
9. То же с тяжелыми гантелями.	“	2 x 8-12
10. И.п. – то же, но одна рука согнута к плечу. Смена положений рук.	“	2 x 8-12
11. То же, сидя поперек скамьи.	“	2 x 8-12
12. То же, сидя на наклонной скамье.	“	2 x 8-12
13. И.п. – лежа спиной на скамье, в поднятых вперед руках тяжелые гантели. Опускание рук за голову («пуловер»).	1. Верхние пучки грудных.	2 x 8-12
	2. Верхние части широчайших мышц спины.	
14. Тяга верхнего блока вниз согнутыми руками перед собой сидя.	1. Верхние части широчайших мышц спины.	x10-15
	2. Бицепсы.	
	3. Грудные мышцы.	
15. То же широким хватом.	1. Верхние части широчайших мышц спины.	2 x 10-15
	2. Верхние части грудных.	
	3. Верхние части бицепсов.	
16. То же за голову.	“	2 x 10-15

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
17. То же, но узким хватом снизу.	1. Бицепсы.	2 x 8-12
	2. Верхние части грудных.	
	3. Грудные.	
18. Подтягивание на перекладине (можно с отягощением).	1. Широчайшие мышцы спины.	2 x 8-12
	2. Бицепсы.	
	3. Грудные.	
19. То же, широким хватом.	1. Верхние части широчайших.	2 x 8-12
	2. Верхние части грудных.	
	3. Верхние части бицепсов.	
20. То же, за голову.	“	2 x 8-12
21. Подтягивание узким хватом снизу.	1. Бицепсы.	2 x 8-12
	2. Широчайшие мышцы спины.	
	3. Грудные.	
22. Тяга нижнего блока к животу параллельно полу сидя (до сведения локтей).	1. Средние части широчайшей.	1x12-20
	2. Средняя часть трапецевидной.	
	3. Ромбовидная мышца.	
	4. Задние пучки дельт.	
23. Тяга верхнего блока к животу, сидя с отклонением назад (до сведения локтей).	1. Средние части широчайшей.	2 x 12-15
	2. Средняя часть трапецевидной.	
	3. Ромбовидная мышца.	
	4. Задние пучки дельт.	
24. И.п. – лежа бедрами на	1. Нижняя часть спины.	1x10-15

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
скамье лицом вниз, руки за головой (можно с легким отягощением). Разгибания туловища (поднимая голову и сводя лопатки).	2. Средняя часть трапецевидной.	
	3. Ромбовидная мышца.	
	4. Бицепсы бедра.	
25. И.п. – стоя, ноги вместе, гантели в опущенных руках. Наклоны вперед до касания пола гантелями за пятками. Ноги и руки прямые.	1. Бицепсы бедра.	2 x 8-12
	2. Нижняя часть спины	
26. Сгибание ног лежа на специальном тренажере.	1. Бицепсы бедра.	2 x 12-15
27. Разгибание ног, сидя на специальном тренажере.	1. Квадрицепсы.	2 x 12-15
28. Приседания со штангой на плечах.	1. Квадрицепсы.	2 x 12-15
	2. Бицепсы бедра.	
	3. Нижняя часть спины.	

Спортивные и подвижные игры

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и объяснение правил игры.

Практика: Игры «Построй мост», «Спасатели», «Пятнашки в паре», «Школа».

Восстановительные мероприятия

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

1. Растягивание мышц всего тела. В и.п. лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела. Удерживать достигнутое положение 10-15 с., затем расслабиться и отдохнуть 10с. повторить 3-5 раз.

2. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц сгибателей плеча, больших грудных мышц, пресса. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п. учащийся лежит на животе, партнер поднимает на прямых руках верхнюю часть тела вверх. Время – 20-30 с. с отдыхом 10 с.

3. Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины, шеи. Из и.п. лежа на спине перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями. Коленями коснуться пола. 20-30с. Вернуться в и.п. и отдохнуть 10-15 с.

4. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо и мышц косых. И.п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Наклонить верхнюю часть тела вправо. Положение растянутого лука. Удерживать позу 20-30 с., 4-5 раз в каждую сторону с отдыхом в и.п. 10-15 с.

5. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей плеча. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п. лежа на животе спортсмен сцепляет пальцы рук за спиной. Затем партнер поднимает выпрямленные руки, стараясь провести их вперед через голову лежащего. 10-20 с. Повторить 6-8 раз.

6. Упражнение для растягивания мышц-сгибателей бедра. Упражнение вдвоем. И.п. – лежа на животе. Партнер прижимает сведенные вместе ноги спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о переднюю часть стоп. Удерживать позу 20-30 с., затем в и.п. Повторить 8-10 раз с отдыхом 15 с.

7. Растягивание мышц-сгибателей голени и сгибателей стопы. И.п. – стоя лицом к опоре, ноги вместе, руки на опоре на уровне плеч. Медленно сгибая руки, наклониться к стене не отрывая пяток от пола. Держать 20-30 с. Повторить 3-4 раза с отдыхом 10-15 с.

Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища. И.п. – наклон вперед, стопы на одной линии, кистями рук обхватить голень. Прижать туловище к бедрам. Удерживать позу 20-30 с. Повторить 3-5 раз с отдыхом 5-20 с.

Контрольные нормативы.

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений

Практика:

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ (для учащихся первого года обучения)

Таблица 6

ТЕСТ	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Оценки, балл			Оценки, балл		
1. Бег 30 м, сек						
2. Челночный бег 3x10, сек						
3. Прыжок в длину с места, см						
4. Наклон вперед из положения сидя, см						
5. 6-ти минутный бег, м						
6. Подтягивание на перекладине, раз				-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-			
8. Приседания на одной ноге (сумма: левая + правая), раз						
9. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, раз						
10. Жим штанги лежа на 6 раз (вес штанги в % от собственного).						

ТЕСТ	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Оценки, балл			Оценки, балл		
11. Тяга нижнего блока к животу параллельно полу сидя на 10 раз (вес отягощения в % от собственного).						

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1.Вводные занятия

1.1 Правила техники безопасности

Теория:

Правила техники безопасности и противопожарной защиты. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Методы закаливания организма.

1.2 Влияние атлетической гимнастики на организм занимающегося.

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий атлетической гимнастикой на совершенствование опорно-двигательного аппарата, первично-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий атлетической гимнастикой на обмен веществ и укрепление здоровья. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах.

2.1 Общая физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Таблица 7

Средства	2-й год
Упражнения без предметов.	
7. Приседы	+++
8. Полуприседы	+++
9. Выпады	++
10. Движения туловищем и головой	+++
11. Повороты	++
12. Круговые движения	++
Упражнения с партнёром.	
5. Для мышц рук плечевого пояса	+
6. Для мышц туловища	+
7. Для мышц ног	+
8. Для всего тела	+
Упражнения с предметами	
6. Упражнения с гимнастической палкой	+++
7. Упражнения со скакалкой	++
8. Упражнения с набивными мячами	++
9. Упражнения с гантелями	+
10. Упражнения с обручем	++
4. Упражнения на расслабление мышц	+++
5. Упражнения для развития быстроты	
9. Упражнения на быстроту двигательной реакции	+++
10. Упражнения на скорость одиночного сокращения	+++
11. Упражнения на максимальную частоту движений	+++
12. Старты, ускорения (от 10 до 100 м)	
13. Прыжковые упражнения	++
14. Легкоатлетические беговые упражнения	
15. Повторный бег (от 100 до 300 м)	+++
16. Эстафеты	++
6. Упражнения для развития общей выносливости	
6. Ходьба (походы)	+++
7. Бег с ходьбой	+++
8. Кроссовый бег	++
9. Повторно-темповый бег	+
10. Интервальный бег	+
6. Комбинированный бег	++
7. Круговая тренировка	+++
7. Упражнения для развития ловкости и координации движений	
4. Индивидуальные упражнения	+++
5. Парные и групповые упражнения	+
6. Упражнения с предметами	++

8. Упражнения для развития гибкости		
6. Индивидуальные		+++
7. Парные и групповые		++
8. С отягощением		
9. Статические		
10. Динамические (баллистические)		+++
*) <i>примечание:</i> +++	– обозначает, что данные упражнения имеют наибольшее значение для учебной группы, применяются в наибольшем объеме;	
++	– обозначает, что упражнения применяются в умеренном объеме и имеют среднее значение;	
+	– обозначает, что упражнения играют второстепенную роль и их объем незначителен.	

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Список упражнений атлетической гимнастики
для учащихся второго года обучения

(дополнительно к упражнениям для первого года обучения) (вариант № 2)

Таблица 8

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
1. Жим штанги лежа узким хватом, локти близко к туловищу.	1. Грудные.	1-3x8-10
	Передние пучки дельт.	
	3. Трицепсы.	
2. То же, локти в стороны.	1. Трицепсы.	1-3x8-10
	2. Грудные.	
	3. Передние пучки дельт.	
3. Жим штанги лежа на наклонной скамье.	1. Трицепсы.	1-3x8-10
	2. Верхние части грудных.	
	3. Передние пучки дельт.	
И.п. – стоя ноги врозь, туловище	1. Бицепсы.	1-3x10-15

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
параллельно полу, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к животу.	2. Мышцы средней части спины.	
	3. Задние пучки дельт.	
5. Становая тяга с согнутыми ногами с последующим «пожиманием» плеч.	Мышцы разгибатели туловища.	1-3x3-6
	2. Квадрицепсы.	
	3. Бицепсы бедра.	
	4. Ягодичные.	
	5. Мышцы средней части спины.	
	6. Верхние части трапецевидной.	
6. То же с прямыми ногами.	1. Бицепсы бедра.	1-3x5-8
	2. Мышцы нижней части спины.	
	Ягодичные.	
7. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.	1. Трицепсы.	1-3x8-10
	2. Нижние части грудных.	
	3. Передние пучки дельт.	
8. Выпады со штангой на плечах.	1. Квадрицепсы.	1-3x3-6 на каждую ногу.
	2. Бицепсы бедра.	
	3. Мышцы разгибатели нижней части спины.	
9. И.п. – стоя ноги врозь, штанга в опущенных руках. Сгибание рук в запястьях.	1. Внутренние части предплечий.	1-2x12-15
	2. Сгибатели пальцев.	

Название упражнения	Нагружаемые мышцы	Дозировка
10. И.п. – то же. Разгибание рук в запястьях.	1. Наружные части предплечий.	1-2x12-15
	2. Сгибатели пальцев.	
11. И.п. – то же, но штанга за спиной. Сгибание рук в запястьях.	1. Внутренние части предплечий.	1-2x12-15
	2. Сгибатели пальцев.	
12. И.п. – стоя ноги врозь, штанга в опущенных руках хватом сверху. Сгибание рук в локтях.	Наружные части предплечий.	1-2x12-15
	2. Бицепсы.	1-2x12-15

Спортивные и подвижные игры

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и объяснение правил игры.

Практика: Игры «Музыкальные салки», «Найди партнера», «Чехарда», «Снайперские броски», «Подвижные ворота».

Восстановительные мероприятия

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

1. Растягивание мышц всего тела. В и.п. лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела. Удерживать достигнутое положение 10-15 с., затем расслабиться и отдохнуть 10с. повторить 3-5 раз.

2. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц сгибателей плеча, больших грудных мышц, пресса. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п.

учащийся лежит на животе, партнер поднимает на прямых руках верхнюю часть тела вверх. Время – 20-30 с. с отдыхом 10 с.

3. Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины, шеи. Из и.п. лежа на спине перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями. Коленями коснуться пола. 20-30с. Вернуться в и.п. и отдохнуть 10-15 с.

4. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо и мышц косых. И.п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Наклонить верхнюю часть тела вправо. Положение растянутого лука. Удерживать позу 20-30 с., 4-5 раз в каждую сторону с отдыхом в и.п. 10-15 с.

5. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей плеча. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п. лежа на животе спортсмен сцепляет пальцы рук за спиной. Затем партнер поднимает выпрямленные руки, стараясь провести их вперед через голову лежащего. 10-20 с. Повторить 6-8 раз.

6. Упражнение для растягивания мышц-сгибателей бедра. Упражнение вдвоем. И.п. – лежа на животе. Партнер прижимает сведенные вместе ноги спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о переднюю часть стоп. Удерживать позу 20-30 с., затем в и.п. Повторить 8-10 раз с отдыхом 15 с.

7. Растягивание мышц-сгибателей голени и сгибателей стопы. И.п. – стоя лицом к опоре, ноги вместе, руки на опоре на уровне плеч. Медленно сгибая руки, наклониться к стене не отрывая пяток от пола. Держать 20-30 с. Повторить 3-4 раза с отдыхом 10-15 с.

8. Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища. И.п. – наклон вперед, стопы на одной линии, кистями рук обхватить голень. Прижать туловище к бедрам. Удерживать позу 20-30 с. Повторить 3-5 раз с отдыхом 5-20 с.

Контрольные нормативы.

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений

Практика:

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ
для учащихся второго года обучения

Таблица 9

ТЕСТ	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Оценки, балл			Оценки, балл		
1. Бег 30 м, сек						
2. Челночный бег 3x10, сек						
3. Прыжок в длину с места, см						
4. Наклон вперед из положения сидя, см						
5. 6-ти минутный бег, м						
6. Подтягивание на перекладине, раз				-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-			
8. Приседания со штангой на плечах на 6 раз (вес штанги в % от собственного), раз						
9. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, раз						
10. Тяга верхнего блока вниз по типу подтягивания (вес отягощения - 40% от собственного), раз	-	-	-			
11. Жим штанги лежа на 6 раз (вес штанги в % от собственного).						

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. Вводные занятия

1.1 Правила техники безопасности

Теория:

Правила техники безопасности и противопожарной защиты. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Методы закаливания организма.

1.2 Значение атлетической гимнастики для жизни в целом

Теория:

Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Нервная система и ее ведущая роль в деятельности всего организма. Совершенствование функций всех систем организма под воздействием атлетических упражнений. Значение занятий атлетической гимнастикой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии. Понятие о тренировке, об утомлении и переутомлении. Признаки переутомления. Меры предупреждения переутомления. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотических веществ.

2.1 Общая физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Таблица 10

Средства	3-й год
Упражнения без предметов.	
13.Приседы	+++
14.Полуприседы	+++
15.Выпады	+++
16.Движения туловищем и головой	+++
17.Повороты	++
18. Круговые движения	+++
Упражнения с партнёром.	
9. Для мышц рук плечевого пояса	++
10.Для мышц туловища	++
11.Для мышц ног	++

12.Для всего тела	++
Упражнения с предметами	
11.Упражнения с гимнастической палкой	+++
12.Упражнения со скакалкой	+++
13.Упражнения с набивными мячами	++
14.Упражнения с гантелями	++
15.Упражнения с обручем	+++
4. Упражнения на расслабление мышц	+++
5. Упражнения для развития быстроты	
17.Упражнения на быстроту двигательной реакции	+++
18.Упражнения на скорость одиночного сокращения	+++
19.Упражнения на максимальную частоту движений	+++
20.Старты, ускорения (от 10 до 100 м)	+++
21.Прыжковые упражнения	+++
22.Легкоатлетические беговые упражнения	+
23.Повторный бег (от 100 до 300 м)	++
24. Эстафеты	+++
6.Упражнения для развития общей выносливости	
11.Ходьба (походы)	+++
12.Бег с ходьбой	+++
13.Кроссовый бег	++
14.Повторно-темповый бег	++
15.Интервальный бег	++
6. Комбинированный бег	+
7. Круговая тренировка	+++
7. Упражнения для развития ловкости и координации движений	
7. Индивидуальные упражнения	+++
8. Парные и групповые упражнения	++
9. Упражнения с предметами	+++
8. Упражнения для развития гибкости	
11.Индивидуальные	+++
12.Парные и групповые	++
13.С отягощением	+
14.Статические	+
15.Динамические (баллистические)	+++
*) <i>примечание:</i> +++	– обозначает, что данные упражнения имеют наибольшее значение для учебной группы, применяются в наибольшем объеме;
++	– обозначает, что упражнения применяются в умеренном объеме и имеют среднее значение;
+	– обозначает, что упражнения играют второстепенную роль и их объем незначителен.

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

Список упражнений атлетической гимнастики для третьего года обучения
(дополнительно к упражнениям для первого и второго года обучения)
(вариант № 1)

Таблица 11

Название упражнения	Работающие мышцы	Дозировка
1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье (30-45°) головой вниз (локти в стороны)	1. Нижние части грудных.	3 x 3-6
	2. Трицепсы.	
	3. Передние пучки дельтовидных.	
2. То же узким хватом.	1. Нижние и внутренние части грудных.	3 x 6-8
	2. Трицепсы.	
	3. Передние пучки дельтовидных.	
3. И.п. – то же. Жим тяжелых гантелей.	1. Нижние части грудных.	3 x 6-8
	2. Трицепсы.	
	3. Передние пучки дельтовидных.	
4. И.п. – то же. Разведение рук с гантелями.	1. Нижние части грудных.	3 x 6-8
	2. Передние пучки дельтовидных.	
5. И.п. – стоя ноги врозь, штанга в опущенных руках. Поднимание плеч с последующим сведением.	1. Верхние и средние части трапецевидной.	3 x 6-8
	2. Ромбовидная.	

Название упражнения	Работающие мышцы	Дозировка
6. То же с тяжелыми гантелями.	“	3 x 6-8
7. То же с гирями.	“	3 x 6-8
8. И.п. – стоя в наклоне (спина прямая или слегка прогнутая), гриф штанги, нагруженной на одном конце, между ног в опущенных руках перед собой. Тяга руками грифа к груди («рычажная тяга»).	1. Мышцы средней части спины.	3 x 6-8
	2. Бицепсы.	
	3. Задние пучки дельтовидных.	
9. Тяга нижнего блока к подбородку стоя, узким хватом (локти вверх в верхней фазе соединить лопатки).	1. Верхние и средние части трапециевидной.	3 x 6-8
	2. Ромбовидная.	
10. Подтягивание узким хватом, прогибаясь в спине, до касания грудью перекладины.	1. Средняя часть спины.	3 x 6-8
	2. Бицепсы.	
	Грудные.	
11. Тяга руками Т-тренажера (туловище наклонено, спина прямая или слегка прогнута).	1. Мышцы средней части спины.	3 x 6-8
	2. Бицепсы.	
	3. Задние пучки дельтовидных.	
12. Поднимание прямыми руками рукоятки нижнего блока вперед.	1. Верхние части передних пучков дельтовидных.	3 x 6-8
13. И.п. – стоя ноги врозь, в опущенных руках тяжелые гантели. Поднимание рук вперед (чуть выше уровня плечевого сустава).	1. Средние части передних пучков дельтовидных.	3 x 6-8
14. То же, сидя поперек скамьи.	“	3 x 6-8

Название упражнения	Работающие мышцы	Дозировка
15. И.п. – лежа спиной на скамье, руки с гантелями свисают вниз. Поднимание рук вперед.	1. Нижние части передних пучков дельтовидных.	3 x 6-8
16. Тяга рукоятки нижнего блока каждой рукой в сторону.	1. Верхние части средних пучков дельтовидных.	3 x 6-8
17. И.п. – стоя ноги врозь, в опущенных руках тяжелые гантели. Разведение рук в стороны (чуть выше плечевого сустава).	1. Средние части средних пучков дельтовидных.	3 x 6-8
18. То же сидя поперек скамьи.	“	3 x 6-8
19. Поднимание гантелей от бедра в сторону каждой рукой, лежа на боку (можно на наклонной скамье).	1. Нижние части средних пучков дельтовидных.	3 x 8-10
20. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед.	1. Верхние части задних пучков дельтовидных.	3 x 8-10
21. И.п. – сидя на краю скамьи в наклоне до касания грудью бедер, руки с гантелями опущены вниз. Разведение рук в стороны.	“	3 x 8-10
22. И.п. – лежа на боку на горизонтальной скамье. Рука с гантелью вперед. Отведение руки в сторону.	1. Нижние части задних пучков дельтовидных.	x 8-10
23. И.п. – сидя ноги врозь на краю скамьи. В руках штанга хватом снизу (предплечья на бедрах). Сгибание рук в локтях.	1. Верхние части бицепсов.	3 x 8-10
24. И.п. – стоя ноги врозь в наклоне вперед. В опущенных руках штанга хватом снизу. Сгибание рук в локтях.	“	3 x 8-10

Название упражнения	Работающие мышцы	Дозировка
25. И.п. – сидя ноги врозь, в опущенной руке гантель, локоть упирается о внутреннюю часть бедра. Сгибание руки в локте.	“	3 x 8-10
26. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта (через «пюпитр»).	1. Нижние части бицепсов.	3 x 8-10
27. То же с гантелями.	“	3 x 8-10
28. То же попеременно.	“	3 x 8-10
29. Сгибание рук со штангой узким хватом снизу стоя.	“	3 x 6-8
30. То же с нижним блоком.	“	3 x 6-8
31. Сгибание руки с гантелью в локте через предплечье или кисть другой (предплечье или кисть подставляются под локоть работающей руки).	“	3 x 8-10
32. И.п. – стоя, руки со штангой узким хватом вверх. Сгибание-разгибание рук в локтях («французский жим»).	1. Трицепсы.	3 x 6-8
33. То же лежа (плечи вертикально).	“	3 x 6-8
Трицепсовый жим вниз рукоятки верхнего блока.	1. Верхние части трицепсов.	3 x 6-8
35. Французский жим лежа ото лба.	1. Средние части трицепсов.	3 x 6-8
36. Отжимание на брусьях обратным хватом.	1. Нижние части трицепсов.	3 x 8-10
37. Приседания в полуприсед со штангой на плечах, удерживая туловище вертикально.	1. Верхние и средние части квадрицепсов.	3 x 10-12

Название упражнения	Работающие мышцы	Дозировка
38. Опускание на колени и вставание с отягощением на плечах или перед грудью («Сизифовы приседания»).	1. Нижние части квадрицепсов.	3 x 10-12
39. Приседания со штангой на плечах с широкой расстановкой ступней.	1. Мышцы внутренних поверхностей бедер.	3 x 8-10
40. Подъемы на носках со штангой на плечах (на бруске 3-5 см. высотой).	1. Икроножные.	3 x 10-12
41. то же на «Гакк-машине».	“	3 x 10-12

Спортивные и подвижные игры

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и объяснение правил игры.

Практика: Игры «Мяч в кольцо», «Подвижная цель», «Футбол», «Футбол двумя мячами», «Мяч капитану», «Бегуны».

Восстановительные мероприятия

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений.

Практика:

1. Растягивание мышц всего тела. В и.п. лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела. Удержать достигнутое положение 10-15 с., затем расслабиться и отдохнуть 10с. повторить 3-5 раз.

2. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц сгибателей плеча, больших грудных мышц, пресса. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п. учащийся лежит на животе, партнер поднимает на прямых руках верхнюю часть тела вверх. Время – 20-30 с. с отдыхом 10 с.

3. Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины, шеи. Из и.п. лежа на спине перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями. Коленями коснуться пола. 20-30с. Вернуться в и.п. и отдохнуть 10-15 с.

4. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо и мышц косых. И.п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Наклонить верхнюю часть тела вправо. Положение растянутого лука. Удерживать позу 20-30 с., 4-5 раз в каждую сторону с отдыхом в и.п. 10-15 с.

5. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей плеча. Упражнение выполняется вдвоем. В и.п. лежа на животе спортсмен сцепляет пальцы рук за спиной. Затем партнер поднимает выпрямленные руки, стараясь провести их вперед через голову лежащего. 10-20 с. Повторить 6-8 раз.

6. Упражнение для растягивания мышц-сгибателей бедра. Упражнение вдвоем. И.п. – лежа на животе. Партнер прижимает сведенные вместе ноги спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о переднюю часть стоп. Удержать позу 20-30 с., затем в и.п. Повторить 8-10 раз с отдыхом 15 с.

7. Растягивание мышц-сгибателей голени и сгибателей стопы. И.п. – стоя лицом к опоре, ноги вместе, руки на опоре на уровне плеч. Медленно сгибая руки, наклониться к стене не отрывая пяток от пола. Держать 20-30 с. Повторить 3-4 раза с отдыхом 10-15 с.

8. Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища. И.п. – наклон вперед, стопы на одной линии, кистями рук обхватить голень. Прижать туловище к бедрам. Удержать позу 20-30 с. Повторить 3-5 раз с отдыхом 5-20 с.

Контрольные нормативы.

Теория: Правила техники безопасности. Содержание и приемы техники выполнения упражнений

Практика:

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ
для учащихся третьего года обучения

Таблица 12

ТЕСТ	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Оценки, балл			Оценки, балл		
1. Бег 30 м, сек						
2. Бег 100 м, сек						
3. Челночный бег 3x10, сек						
4. Прыжок в длину с места, см						
5. Наклон вперед из положения сидя, см						
6. Бег 3000 м-юноши, 2000 м –дев., мин/сек						
7. Подтягивание на перекладине, раз				-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-			
9. Приседания со штангой на плечах на 6 раз (вес штанги в % от собственного, раз)						
10. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, раз						
11. Тяга нижнего блока к животу параллельно полу сидя на 10 раз (вес отягощения в % от собственного).				-	-	-
12. Жим штанги лежа на 6 раз (вес штанги в % от собственного).						
13. Тяга верхнего блока вниз по типу подтягивания (вес отягощения - 40% от собственного), раз	-	-	-			

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

1 год обучения

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- иметь навыки общения и коллективного поведения на занятиях;
- иметь навыки самостоятельной работы на тренировках.

2 год обучения

- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3 год обучения

- иметь ответственность за свои решения, поступки;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развивать самомотивацию к занятиям и личностный смысл занятий баскетболом;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

1 год обучения

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

2 год обучения

- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3 год обучения

- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- использовать знания в других сферах образования, связанных с соблюдением принципов здорового образа жизни.

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

1 год обучения

- знать понятийно-терминологический словарь;

- вести дневник самоконтроля;

- владеть знаниями о выполнении спортивных специальных упражнений;

2 год обучения

- планировать тренировочный процесс в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

- дозировать нагрузку во время занятий атлетической гимнастикой;

3 год обучения

- дозировать физическую нагрузку, рационально подбирать упражнения в годичном цикле;

- использовать навыки психической саморегуляции в условиях стрессовых ситуаций.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 2

/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	36
	Количество учебных дней	108
	Количество часов в неделю	6
	Количество часов	216
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	31 декабря-8 января
	Окончание учебного года	30 июня

2.2. Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение

Плакаты, планшеты, анатомический атлас;

Штанги, гантели, разновесы;

Стойка для жима лежа;

Тренажер «Баттерфляй»;

Тренажер для сгибания и разгибания голени;

Блочные устройства;

Наклонная доска с фиксатором;

Тренажер для мышц голени;

«Гак-машина»;

«Скамья Скотта»;

«Римский стул»;

Стойки для приседаний;
Тренажер для жима сидя;
Устройство для «рычажной тяги»;
Перекладины, брусья;
Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка;
Скакалки, мячи, резиновые бинты, обручи, набивные мячи, гимнастические палки.

информационное обеспечение ноутбук

методические материалы Андреев, В. Н. Атлетическая гимнастика.

Кадровое обеспечение:

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

2.2. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала (опросы, тесты);
- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования по ОФП и СФП.

4. Список литературы

Основная литература

- 1.Анатомия фитнеса / Катерина Спилио [пер. с англ. Т.А. Мисак]. – Москва : Эксмо,2019. – 168с. : ил. – (Анатомия спорта).
2. Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007. - 221 с – Текст : непосредственный.

3. Дмитриев А. Атлетизм без железа. - М.: Изд-во Эксмо. 2006. - 96 с. – Текст : непосредственный.

4. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с. – Текст : непосредственный.

5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с. – Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Анатомия наращивания мышц / Крэйг Рэмзи ; [пер. с англ. И.Скворцовой]. – Москва : Эксмо, 2018. – 160с. : ил. – (Анатомия спорта).

2. Андреев, В. Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М.: ФиС, 2005. – 127 с. – Текст : непосредственный.

3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с. – Текст : непосредственный.

4. Сомкин, А. А. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография / А. А. Сомкин. – СПб. : изд-во СПбГУСЭ, 2007. – 119 с. – Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся:

1. Ким Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса / Н. К. Ким. М., 2006. 280 с.

2. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. М., 2004. 824 с.

3. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / К. Шихи ; пер. с англ. А. В. Гришин. М., 2001. 216 с.

4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с.

Обучающие видео в интернете

1. <https://www.youtube.com/channel/UCWfukvHzGWMtu0LBm99gXxA>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCKRh1sa1WaktWEJzO4zH5pg>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025