

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АТЛАНТ»

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 7 до 17 лет

Срок реализации: 3 года - 432 часа

1 год обучения – 144 ч.

2 год обучения – 144 ч.

3 год обучения – 144 ч.

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного образования Безручко Сергей Дмитриевич

п. Сорговый
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые результаты	24
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Методическое обеспечение	25
2.4. Формы аттестации	27
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	27
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	33
Приложение 1	33
Приложение 2	34
Приложение 3	37
Приложение 4	39
Приложение 5	40
Приложение 6	42

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база Дополнительная общеразвивающая программа «Атлант» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "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).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Программа создана на основе комплексной программы физического воспитания для образовательных учреждений В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2020).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Оздоровление детей и подростков – важнейшая актуальная проблема нашего государства.

По данным министерства здравоохранения России в современной российской школе количество здоровых детей значительно меньше, чем больных. Данная программа позволяет значительно поднять уровень здоровья обучающегося, так как направлена на физическое развитие ребёнка.

Практически доказано, что чем раньше человек начинает заниматься своим физическим развитием, тем лучше получается конечный результат (великолепные внешние данные и здоровье).

В основном эта программа направлена на развитие здоровьесберегающей компетенции обучающихся. В рамках этой компетенции обучающиеся совершенствуют свои внешние данные, повышают уровень здоровья, физического развития, улучшают различные показатели мышечной деятельности (силу, выносливость, координацию, ловкость, взрывные свойства мышц, силовую выносливость, работоспособность) и опорно-двигательного аппарата в целом (походку, рабочую позу, осанку). У детей постепенно воспитывается сознательное отношение к своему здоровью, внешнему виду, к образу жизни, к питанию, дети приобщаются к здоровому образу жизни.

В целях развития учебно-познавательной компетенции вся система обучения детей по этой программе построена на стимулировании различными способами интереса к познавательной деятельности через ключевую внутреннюю (генетическую) потребность любого ребёнка к движению (такая тяга к движению человека называется кинезофилией). Считается, что именно благодаря движению, которое стимулируется кинезофилией, происходит правильное физическое и умственное развитие человека. Стимулирование и включение в учебно-познавательную деятельность ребёнка интеллектуальной составляющей осуществляется путём участия ребёнка в формировании в зависимости от поставленной задачи индивидуальной методики тренировок, в

подборе упражнений, в правильности выполнения упражнений с позиции физиологии человека и в обоснованности дозы тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальной задачи, в контроле и самоконтроле эффективности тренировочного процесса, в планировании результатов, в умении анализировать плюсы и минусы индивидуальной программы, в расчёте времени тренировки, каждого подхода, повторения, паузы между подходами, в планировании режима дня, особенно в дни занятий.

В течение образовательного процесса уделяется много внимания развитию предметной компетенции обучающихся, то есть приобретению и усвоению детьми разнообразных знаний по анатомии, физиологии и гигиене детей, биохимии, фармакологии, безопасности жизнедеятельности, методике физических упражнений, диетологии и валеологии. Отличительной особенностью программы дополнительного образования является то, что каждому обучающему с его непосредственным участием подбирается индивидуальная система тренировок.

На занятиях по данной программе также особое внимание уделяется нравственному воспитанию подростков, борьбе с вредными привычками (употреблением алкоголя, курением, сквернословием, наркоманией, преждевременной половой жизнью). Занятия отвлекают подростков от вредного влияния улицы и в то же время дают возможность выходу их энергии, предлагаются подросткам различные программы оздоровления, участие в соревнованиях и различных мероприятиях. Программа совместима с другими направлениями дополнительного образования, позволяет резко повысить уровень базовой подготовки, на основе которой можно добиться высоких результатов в различных видах спорта.

Регулярные физические тренировки стимулируют также развитие таких важных человеческих качеств, как трудолюбие, воля, целеустремленность, дисциплинированность, психическая устойчивость, инстинкт самосохранения, ответственное отношение к личной и общественной безопасности, работоспособность, умение ценить время.

Отличительные особенности программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и действий в развитии физических способностей, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках ориентирует на достижение наивысших результатов.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение различной техникой двигательных действий.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа физического воспитания обучающихся направлена на содействие улучшению здоровья детей и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься, развития физических качеств. Программа разработана для желающих заниматься в тренажёрном зале на основе современных данных и практического опыта педагога, является отображением единства теории и практики.

Адресат программы – дети 7-17 лет.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

Режим занятий – 1-3 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность академического часа 45 минут.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 3 года обучения (432 часа), 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа.

Уровень реализации программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса.

– Фокус на физическом развитии детей (систематические тренировки, упражнения для развития выносливости, силы, координации и гибкости, важно обеспечить правильное физическое развитие);

– индивидуальный подход (учитывая особенности физического и технического уровня каждого обучающегося, важно организовать индивидуальную работу для развития их спортивного потенциала);

– воспитание сознательного подхода к спорту (важно формировать у обучающихся понимание важности здорового образа жизни, дисциплины).

Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15-20 человек. Учащиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса – Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов.

Виды (формы) занятий – теоретические занятия, тренировки, соревнования.

Перечень форм подведения итогов:

- Педагогическое наблюдение;
- сдача нормативов;
- принятие комплексов упражнений;
- итоговые занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

воспитательные (личностные) - формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

- воспитать этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам чужих людей;
- овладеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитать способность к самостоятельному планированию своей деятельности.

развивающие (метапредметные)

- научить самостоятельно определять цели и ставить для себя задачи, развивать интересы своей познавательной деятельности;
- выявить и развить возможности детей;
- уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями организма;
- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

образовательные (предметные)

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры;
- расширить знания отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
- развивать основные физические данные (внимание, быстроту реакции, скорость, силу, выносливость).
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

1.3. Содержание программы
Учебный план
«Атлант» 1 год обучения

Задачи:

1. Привлекать учащихся к систематическим занятиям спортом.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям.
3. Развивать физические способности, укреплять здоровье, закалять организм.
4. Развивать специальные способности (гибкость, силу, выносливость).

Таблица 1

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
I	Общефизическая подготовка (ОФП)				
1	Общефизическая подготовка, основные принципы дозировки нагрузок.	104	–	104	Промежуточный контроль
2	Техника дыхания при выполнении физических упражнений.	2	3	5	Зачётные упражнения
3	Анатомо-физиологические особенности подростка, антропометрия.	2	3	5	Фронтальный опрос
4	Возрастные и половые особенности организма подростка.	5	–	5	Фронтальный опрос
5	Принципы составления индивидуальных программ.	1	4	5	Педагогическое наблюдение
6	Техника выполнения основных упражнений.	2	3	5	Зачётные упражнения
7	Значение мышечной системы для роста и развития.	5	–	5	Фронтальный опрос
8	Влияние питания, движения, наследственности на рост и развитие.	5	–	5	Фронтальный опрос
9	Основы здорового образа жизни. Болезни малоподвижного образа жизни. Вредные привычки.	5	–	5	Фронтальный опрос

	Провоцирующие факторы.				
	Итого часов	27	117	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1.1. Техника безопасности при занятиях по курсу «ОФП».

К занятиям в зале допускаются только обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Детям наглядно показываются методы страховки и самостраховки на различном оборудовании зала.

Обучающийся должен знать:

-правила техники безопасности занятий в тренажёрном зале.

Обучающийся должен уметь:

-страховать другого учащегося;

-безопасно для себя и окружающих выполнять различные упражнения.

1.2. Общефизическая подготовка, основные принципы дозировки нагрузок.

Программа «ОФП» направлена на развитие силы, выносливости мышц, общих и специальных двигательных навыков, на тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет направить физическое развитие подростка в сторону идеала.

Обучающийся должен знать:

-общие принципы организации тренировок по подпрограмме «ОФП»;

-быть знаком с основными принципами дозировки нагрузок.

Обучающийся должен уметь:

-корректировать дозировку нагрузки в зависимости от результатов предыдущего подхода к отягощению;

-выдерживать паузу для отдыха между подходами к отягощению;

-выдерживать паузу для отдыха между различными упражнениями;

-выбирать для экономии времени последовательность выполнения упражнений.

1.3. Техника дыхания при выполнении физических упражнений.

Дыхательная система является помощником при выполнении упражнений с отягощениями, с одной стороны, и необходимым элементом развития подростка, с другой стороны. Развитая дыхательная система – залог будущего здоровья человека.

Обучающийся должен знать:

-значение дыхательной системы человека.

Обучающийся должен уметь:

-правильно дышать при выполнении любых упражнений с отягощениями;

-правильно дышать при беге;

-правильно дышать при игре в футбол.

1.4. Анатомо-физиологические особенности подростка, антропометрия.

Подросток в течение 6 лет выполнения программы проходит три возрастных этапа развития (подростковый, юношеский, молодёжный), которые накладывают свой отпечаток на выполнение программы.

Обучающийся должен знать:

- анатомио-физиологические особенности подростка;
- значение антропометрических измерений.

Обучающийся должен уметь:

- проводить самостоятельно регулярные антропометрические измерения при помощи сантиметровой ленты.

1.5. Возрастные и половые особенности организма подростка.

Индивидуальные программы занятий учитывают пол и возраст ребёнка и зависят от возраста, в котором подросток пришёл в зал.

Обучающийся должен знать:

- современные стандарты красоты и здоровья;
- особенности полового развития подростка;
- возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата.

1.6. Принципы составления индивидуальных программ.

Каждый человек имеет индивидуальный набор генов, который по разному реагирует на физическую нагрузку, имеет различные способности к восстановлению после нагрузок, разные скоростно-силовые особенности мышц, разное соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах, особенности конституции, обмена веществ, возможности пищеварительной и выделительной систем, различные психологические запросы и потребности.

Обучающийся должен знать:

- основные принципы составления индивидуальных программ.

Обучающийся должен уметь:

- обнаруживать индивидуальные особенности своего организма и учитывать их в тренировке (нагрузка и отдых).

1.7. Техника выполнения основных упражнений.

Существуют базовые (жим лёжа, становая тяга и приседания со штангой на плечах, и вспомогательные атлетические упражнения), упражнения с гирями, гантелями, тренажёрами и другими приспособлениями зала .

Обучающийся должен знать:

- предназначение всех упражнений комплекса «ОФП»;
- деление атлетических упражнений на базовые и вспомогательные;
- требования к технике выполнения всех упражнений комплекса «ОФП».

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять все упражнения;
- правильно дышать при выполнении этих упражнений.

1.8. Значение мышечной системы для роста и развития.

Строение мышц, значение рычага, сухожилий, минеральных веществ и белка. Значение мышечной системы человека в процессе роста и развития, влияние на умственное развитие, здоровье, осанку, рабочую позу, походку, физические способности и т.п.

Обучающийся должен знать:

- значение мышечной системы;
- значение правильного питания при тренировках;

-название и назначение основных мышечных групп.

Обучающийся должен уметь:

- найти и показать любую мышечную группу;
- показать упражнение на развитие этой мышечной группы.

1.9. Влияние питания, движения, наследственности на рост и развитие.

Основными факторами, определяющими телосложение человека, согласно формуле здоровья Минздрава РФ являются наследственность (20%), образ жизни (50%), внешняя среда (20%) и медицина (10%).

Обучающийся должен знать:

- формулу здоровья;
- значение питания, движения и наследственности.

Обучающийся должен уметь:

-делать поправку в своём питании (использовать в питании разнообразные фрукты и овощи, богатые витаминами, «белковые» продукты), делать его более рациональным.

1.10. Основы здорового образа жизни. Болезни малоподвижного образа жизни. Вредные привычки. Провоцирующие факторы.

90% людей умирают от хронических неинфекционных заболеваний или заболеваний малоподвижного образа жизни. 80% малоподвижных людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания провоцируются более 200 вредными факторами внешней среды. Причём главными, ключевыми факторами риска ССЗ являются гиподинамия и нерациональное питание.

Обучающийся должен знать:

- значение образа жизни человека;
- основные причины смертности современного человека;
- провоцирующие или вредные факторы сердечно-сосудистых и других заболеваний;
- значение вредных привычек.

Обучающийся должен уметь:

- вести здоровый образ жизни;
- бороться с вредными привычками.

К **ожидаемым результатам** 1-го года обучения («общефизическая подготовка») относятся следующие навыки и умения:

1. Владение скакалкой (например, минимум 100 прыжков без перерыва через скакалку)
2. Отжимание от пола (минимум 40 раз)
3. Подтягивание на перекладине (минимум –12 раз)
4. Жим штанги лёжа от груди – не менее 90% от собственного веса
5. Правильное дыхание при беге, ходьбе, физических нагрузках
6. Идеальная техника приседания с отягощением и без него, правильно и красиво (эстетично), приседание минимум 100 раз

8. Поднимание тела, из положения лёжа на спине, за счёт мышц пресса с зафиксированными ногами (не менее 100 раз на верхние пучки пресса).

Таблица 2

Вводный курс для начинающих атлетов
(примерная тематика и хронометраж занятия
I-ой степени сложности по программе I-го года обучения)

№	Наименование задания	Дозировка нагрузки	Время, минуты
1	Теоретическое занятие.		10
2	Разминка: скакалка махи ногами	100 100	5
3	Жим гантелей стоя	2x3x10	5
4	Приседание с гирей между ног.	3x10	5
5	Наклоны с прямыми ногами (гиря между ног).	3x10	5
6	Поднятие гантели на бицепс руки в положении стоя перед зеркалом (попеременно).	2x3x10	5
7	Тяга широким хватом на широчайшие мышцы спины.	3x10 (на тренажёре)	5
8	Отжимание от пола.	3xMAX	10
9	Поднятие гантели мышцами кисти.	2x3x15	5
10	Поднятие тела мышцами голени (через брусок).	2x3x15	5
11	Подтягивание на перекладине.	3xMAX	10
12	Поднятие гантели дельтовидными мышцами.	2x3x10	5
13	Мышцы пресса (пучки): а) верхние б) средние в) нижние	1xMAX 1xMAX 1xMAX	15
		ИТОГО	90

Примечания:

1. В таблице указано суммарное время, которое уходит на выполнение самого упражнения, подготовку отягощения (подбор массы) и отдых между подходами.
2. **3x10** – означает, что упражнение выполняется в 3 подходах по 10 повторений.
3. **2x3x10** – означает, что упражнение выполняется поочередно левой/правой рукой/ногой по 3 подхода по 10 повторений.
4. **1xMAX** – означает, что данное упражнение выполняется всего один раз, но до конца, то есть на **максимум** повторений. Причём на последующей тренировке необходимо каждый раз стараться добавлять количество повторений или хотя бы делать не меньше.

Таблица 3

Курс для слабо-подготовленных атлетов
(примерная тематика заданий и хронометраж занятия
2-ой степени сложности по программе 1-го года обучения)

№	Наименование задания	Дозировка нагрузки	Время, минуты
1	Теоретическое занятие.		10
2	Разминка: скакалка махи ногами	100 100	5
3	Жим гантелей стоя	2x3x8	5
4	Приседание с гирей между ног.	3x8	5
5	Наклоны с прямыми ногами (гири между ног).	3x8	5
6	Поднятие гантели на бицепс руки в положении стоя перед зеркалом (попеременно).	2x3x8	5
7	Тяга широким хватом на широчайшие мышцы спины.	3x8 (на тренажёре)	5
8	Отжимание от пола с утяжелением на спине.	2x10	10
9	Поднятие штанги мышцами кисти (через колени)	2x15	5
10	Поднятие тела мышцами голени (через брусок).	2x3x15	5
11	Подтягивание на перекладине с утяжелением на поясе.	2x10	10
12	Поднятие гантели дельтовидными мышцами.	2x3x10	5
13	Мышцы пресса (пучки): а) верхние б) средние	1x20 с отягощением 1x20 с отягощением	15

	в) нижние	1x20 с отягощением	
		ИТОГО	90

Примечание:

Вес отягощения каждый раз подбирается таким, чтобы занимающийся мог его поднять в 3-ем подходе не менее 10 раз (пауза для отдыха между подходами не более 1 минуты). Если занимающийся легко в 3 подходе справляется с этим весом, то на следующую тренировку он обязан добавить вес отягощения и так на протяжении всего года обучения – вес отягощений непрерывно растёт.

Таблица 4

Учебный план 2-го года обучения («Атлетическая гимнастика»)

Задачи:

1. Повышать уровень общей физической подготовленности.
2. Продолжить развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость.
3. Освоить основные приемы техники выполнения упражнений.
4. Осваивать теоретические знания.
5. Прививать навыки соревновательной деятельности

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
II	Атлетическая подготовка (АГ)				
1	Техника безопасности при занятиях по курсу «АГ».	2	3	5	Педагогическое наблюдение
2	Техника выполнения атлетических упражнений.	4	6	10	Зачётные упражнения
3	Базовые упражнения атлетической гимнастики; Положение тяжёлоатлетического старта.	4	6	10	Зачётные упражнения
4	Силовые, взрывные свойства мышц. Упражнения на пластичность, выносливость, скорость и координацию	–	92	92	Зачётные упражнения

	движений.				
5	Принципы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	2	3	5	Зачётные упражнения
6	Древнегреческие атлеты. Древнегреческие стандарты красоты и здоровья.	5	–	5	Фронтальный опрос
7	Атлетическая гимнастика в России (конец IX – начало XX века).	2	–	2	Фронтальный опрос
8	Атлетизм в СССР (атлетическое многоборье) и пауэрлифтинг на Западе.	5	–	5	Фронтальный опрос
9	Виды гимнастических упражнений.	2	3	5	Педагогическое наблюдение
10	Стандарты атлетического телосложения.	5	–	5	Промежуточный контроль
	Итого часов	31	113	144	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

2.1. Техника безопасности при занятиях по курсу «АГ».

К занятиям в зале допускаются только ученики, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Детям наглядно показываются методы страховки и само страховки на различном оборудовании зала.

Обучающийся должен знать:

-правила техники безопасности занятий в тренажёрном зале.

Обучающийся должен уметь:

-страховать другого обучающегося;

-безопасно для себя и окружающих выполнять различные упражнения.

2.2. Техника выполнения атлетических упражнений.

Существуют базовые (жим лёжа, становая тяга и приседания со штангой на плечах, и вспомогательные атлетические упражнения), упражнения с гирями, гантелями, тренажёрами и другими приспособлениями зала .

Обучающийся должен знать:

-предназначение всех упражнений комплекса «ОФП»;

-деление атлетических упражнений на базовые и вспомогательные;

-требования к технике выполнения всех упражнений комплекса «ОФП».

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять все упражнения;
- правильно дышать при выполнении этих упражнений.

2.3. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Положение тяжёлоатлетического старта.

Пять основных базовых упражнений, вовлекающих все группы мышц (жим штанги стоя и лёжа, становая тяга, приседания со штангой на плечах, взятие штанги на бицепс), их значение. Развитие максимальных физических усилий, анатомо-физиологическое обоснование положения тяжёлоатлетического старта.

Обучающийся должен знать:

- перечень основных и вспомогательных базовых упражнений;
- историю развития атлетической гимнастики в Древней Греции и России;
- стандарты атлетического телосложения;
- различия между атлетической гимнастикой и бодибилдингом;
- значение тяжёлоатлетического старта.

Обучающийся должен уметь:

- правильно принимать положение тяжёлоатлетического старта;
- технически правильно выполнять базовые упражнения.

2.4. Силовые, взрывные свойства мышц. Упражнения на пластичность, выносливость, скорость и координацию движений.

Мышечные клетки, химизм мышечного сокращения. Строение миофибриллы. Быстрые и медленные волокна, соотношение их в отдельных мышечных группах. Растяжение сухожилий. Возрастные особенности скоростно-силовых свойств мышц. Пластика движений. Координация движений. Возможности атлетической гимнастики. Взрывные свойства в различных видах спорта. Определение взрывных свойств мышц кисти с помощью кистевого силомера.

Обучающийся должен знать:

- различные свойства мышц;
- упражнения на различные свойства мышц.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на растяжку, силу мышц, выносливость мышц, скорость мышц.

2.5. Принципы страховки и само страховки при выполнении упражнений

Страховка большинства упражнений с помощью партнёра, тренера, профилактика спортивного травматизма. Использование эластичных бинтов для профилактики растяжения и травм запястья. Использование корсетов, тепловых поясов, поясов штангиста. Предварительное разогревание мышц. Использование промежуточных разминочных подходов. Использование само страховки при выполнении отдельных упражнений.

Обучающийся должен знать:

- принципы страховки и само страховки.

Обучающийся должен уметь:

- страховать партнёра;
- использовать дополнительные приспособления для под страховки.

2.6. Древнегреческие атлеты. Древнегреческие стандарты красоты и здоровья.

Достижения Древних греков. Стандарты красоты в Древней Греции. Аполлон и Геракл. Древнегреческие богини. Олимпийские игры. Девиз древних греков: «В здоровом теле – здоровый дух». Гармоничность умственного и физического развития. Создание спортивных соревнований, спортивных дисциплин, спортивных терминов, стадионов. Спартанский образ жизни.

Обучающийся должен знать:

- основные достижения древних греков;
- древнегреческие стандарты красоты и здоровья.

2.7. Атлетическая гимнастика в России (конец IX – начало XX века).

Исторические предпосылки культуризма. Атлетическая гимнастика, определение, стандарты атлетичности фигуры. Понятие «атлет», определение, отличие от «качка», разнообразная функциональная подготовка. Параметры атлетов, коэффициент атлетичности мужской фигуры.

Обучающийся должен знать:

- отличие атлетов от «дутых качков».

Обучающийся должен уметь:

- вычислять коэффициент атлетичности мужской фигуры.

2.8. Атлетизм в СССР (атлетическое многоборье) и пауэрлифтинг на Западе.

Силовое пятиборье в СССР или атлетизм, разрядные требования в этих движениях и в пятиборье. Техника выполнения 5 базовых упражнений и правила проведения соревнований по атлетизму. Антропометрические стандарты атлетов. Пауэрлифтинг или силовое троеборье в Европе и Америке. Федерации пауэрлифтинга с запретом и разрешением применения анаболических стероидов.

Обучающийся должен знать:

- отличие атлетизма от пауэрлифтинга.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять все 5 базовых упражнений атлетизма.

2.9. Виды гимнастических упражнений.

Разнообразие видов гимнастик. Использование элементов изометрической, волевой, дыхательной, атлетической, спортивной, художественной, утренней и других видов гимнастики в тренировке атлета, для проверки физических возможностей атлета.

Обучающийся должен знать:

- виды гимнастик.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять некоторые упражнения из других видов гимнастик для демонстрации своих возросших возможностей.

2.10. Стандарты атлетического телосложения.

Обучающийся должен знать:

- стандарты атлетического телосложения.

Обучающийся должен уметь:

- определять наличие или недостатки атлетичности телосложения любого человека.

В курсе атлетической гимнастики вес отягощения подбирается каждый раз таким образом, чтобы в последнем подходе занимающийся мог поднять вес необходимое количество раз на пределе своих возможностей с обязательной подстраховкой. Разминка проводится каждый раз перед новым упражнением с весом отягощения, составляющего примерно 50% от личного рекорда в этом упражнении. Раз в месяц занимающийся делает «прикидку», то есть выясняет свой личный рекорд в трех базовых упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах и становой тяге по правилам силового троеборья.

К **ожидаемым результатам** 2-го года обучения («атлетическая подготовка») относятся следующие навыки и умения:

1. Технически правильное выполнение упражнений со штангой, отягощениями, грамотное использование различных приспособлений для тренировок.
2. Правильное дыхание при выполнении физических усилий.
3. Страховка других учащихся во время выполнения тренировки.
4. Проведение самостоятельно антропометрических измерений.
5. Умение корректировать физическую нагрузку в зависимости от самочувствия;
9. Умение правильно делать 4 классических упражнений на различные пучки пресса.

Таблица 5

Вводный курс для начинающих атлетов
(примерная тематика заданий и хронометраж занятия
1-ой ступени сложности 2-ого года обучения)

№	Наименование задания	Дозировка нагрузки	Время, минуты
1	Теоретическое занятие.		10
2	Разминка: прыжки, приседания.	100	5
3	Жим штанги лежа средним хватом.	2x8	10
4	Приседание со штангой на плечах.	2x10	15
5	Становая тяга.	2x10	15
6	Подъём штанги на бицепс руки.	2x10	5
7	Подъём веса на бицепс ноги.	2x10	5
8	Тяга гантели в наклоне.	2x2x8	5
9	Разводка гантелей лёжа на спине.	2x8	5
10	Тяга трапецевидными мышцами.	2x10	5

11	Упражнение на икры.	2x2x15	5
12	Упражнение на кисть.	2x2x15	5
	ИТОГО		90

Примечание:

1. Примерная тематика и хронометраж занятий 2 – 4 степени сложности составляется аналогично принципам, данным при составлении программы 1-го года обучения.
2. Упражнение на бицепс ноги выполняется на тренажёре для ног.
3. Упражнение на кисть выполняется через подушку кистевого тренажёра.
4. Разводка гантелей лёжа на спине.

Учебный план 3-го года обучения («Гиревая подготовка»)

Задачи:

1. Освоить технику выполнения толчка двух гирь и рывка гири одной рукой.
2. Увеличить общую силовую выносливость организма.
3. Увеличить ловкость и координацию движения.
4. Увеличить тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Выполнить нормативы по гирям не менее 1 юношеского спортивного разряда.
6. Сформировать умение самостоятельно корректировать физическую нагрузку в динамике тренировочного процесса в зависимости от срока проведения оценочных тестов или соревнований.

Таблица 6

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
III	Гиревая подготовка (ГП)				
1	Техника безопасности при занятиях по курсу «ГП».	3	1	4	Педагогическое наблюдение
2	Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	5	–	5	Зачётные упражнения
3	Техника выполнения упражнений с гирями.	2	18	20	Зачётные упражнения
4	Техника дыхания при подъёме гирь.	2	3	5	Зачётные упражнения
5	Упражнения на развитие выносливости кисти.	–	30	30	Зачётные упражнения
6	Базовая атлетическая подготовка гиревика.	–	30	30	Фронтальный опрос
7	Упражнения на развитие	–	15	15	Зачётные

	силовой выносливости.				упражнения
8	Ловкость и координация при занятиях с гирями.	2	8	10	Зачётные упражнения
9	Развитие силовых показателей с помощью гирь.	2	18	20	Педагогическое наблюдение
10	История развития гиревого спорта.	5	–	5	Промежуточный контроль
	Итого часов	21	123	144	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

3.1. Техника безопасности при занятиях по курсу «ГП».

Разнообразные упражнения с гирями, техника безопасности, поведение окружающих, тренировка кисти, использование магнезии и страховочных лямок. Страховка и самостраховка.

Обучающийся должен знать:

-правила техники безопасности занятий с гирями.

Обучающийся должен уметь:

-безопасно для себя и окружающих выполнять упражнения с гирями.

3.2. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система подростка, половые и возрастные особенности. Самое эффективное время тренировок этих систем на выносливость – с 12 до 14 лет. Способы развития сердечно-сосудистой и дыхательных систем – различные аэробные упражнения (кросс, бег, плавание, велосипед, лыжи, игровые виды спорта). Значение сердечно-сосудистой и дыхательной систем для гиревой подготовки. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем при помощи гирь. Гипервентиляция лёгких при интенсивных физических нагрузках.

Техника дыхания при аэробных нагрузках.

Обучающийся должен знать:

-значение сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обучающийся должен уметь:

-бегать кроссы, поднимать гири с использованием техники дыхания.

3.3. Техника выполнения упражнений с гирями.

Толчок гирь, техника выполнения, значение индивидуального строения тела, использование особенностей при удержании двух гирь на груди, использование взрывных свойств мышц при выталкивании гирь вверх, использование гибкости позвоночника при подседе, значение силы рук и ног. Рывок гири, значение мышц спины, кисти и ног.

Обучающийся должен знать:

-значение упражнений с гирями для общего развития.

Обучающийся должен уметь:

-технически грамотно выполнять толчок и рывок гирь.

3.4. Техника дыхания при подъёме гирь.

Значение дыхательной системы, ЖЁЛ. Сдавливание гирями грудной клетки при удержании двух гирь на груди. Тренировка дыхательной выносливости. Задержка дыхания при подъёме двух гирь на грудь. Ритмичность дыхания при подъёме гирь. Профилактика накопления молочной кислоты при подъёме гирь. Гипервентиляция лёгких, использование при подъёме гирь.

Обучающийся должен знать:

-значение дыхания при подъёме гирь.

Обучающийся должен уметь:

-правильно ритмично дышать при подъёме гирь.

3.5. Упражнения на развитие выносливости кисти.

Подъём гирь возможен и связан всегда с работой кисти. Строение предплечья, кисти. Определение длины кисти методом антропометрии. Развитие кисти, задержка окостенения фаланг пальцев до 12 – 14 лет при подъёме тяжестей. Различные способы тренировки кисти. Трудные мышцы, увеличение количества повторений до 15 раз за один подход.

Обучающийся должен знать:

-анатомические особенности своей кисти.

Обучающийся должен уметь:

-выполнять различные упражнения на тренировку мышц кисти.

3.6. Базовая атлетическая подготовка гиревика.

Использование элементов атлетической подготовки, базовых упражнений до определённого уровня силы. Без достаточной базовой подготовки не будет правильного выполнения упражнений с гирями. Совмещение атлетических и гиревых упражнений в одном комплексе.

Обучающийся должен знать:

-наличие потребности в гиревой подготовке разностороннего атлета.

Обучающийся должен уметь:

-выполнять базовые упражнения атлетической гимнастики.

3.7. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Выносливость, определение, виды, значение для организма, способы тренировки, накопление энергетических запасов в мышечных клетках и в печени, значение правильного дыхания. Ритмичность силовых подъёмов.

Обучающийся должен знать:

-значение силовой выносливости для человека.

Обучающийся должен уметь:

-выполнять различные силовые упражнения на большое количество повторений.

3.8. Ловкость и координация при занятиях с гирями.

Упражнения с гирями влияют не только на силу и выносливость, но и являются технически сложными упражнениями, вовлекающими в определённой последовательности различные мышечные группы, требуют высокой координации их действий на очень высокой скорости.

Обучающийся должен знать:

-упражнения с гирями тренируют координацию движений человека.

Обучающийся должен уметь:

-сложные упражнения с гирями (например, жим гири одной рукой без движения корпуса).

3.9. Развитие силовых показателей с помощью гири.

Упражнения с гирями позволяют легко дозировать физическую нагрузку, постепенно увеличивать физическую нагрузку, меняя вес гири, позволяет увеличивать силу мышц. Сила мышц зависит от поперечного сечения мышц или от рабочей гипертрофии мышц. Самая лёгкая гиря – 12кг, для её подъёма требуется сила.

Обучающийся должен знать:

-гиревик – сильный человек.

Обучающийся должен уметь:

-выжимать одной рукой гирю (на раз)

3.10. История развития гиревого спорта.

Использование камней, железных болванок в Древней Греции, весовые гири конца 19 века. Возникновение гиревого спорта в России. Проведение первых чемпионатов мира по гирям в конце 20 века. Использование трюков с гирями силовыми атлетами-циркачами. Броски гирь через планку самыми сильными людьми планеты. Спортивные, весовые, цирковые гири.

Обучающийся должен знать:

-историю развития гиревого спорта.

Обучающийся должен уметь:

-поднимать гирю любой формы.

Программа 3-го года обучения («гиревая подготовка») даёт подростку:

-возможность значительно увеличить свою силовую выносливость;
-принципиально не влияет на конституцию, может использоваться юношами для уменьшения количества жира в организме; не приводит к падению силовых результатов; рекомендуется для занимающихся спортивным туризмом.

В программу входит освоение разнообразных упражнений с гирями. Занимающиеся постепенно осваивают технику этих упражнений с постепенным возрастанием веса гири – 12кг, 14кг, 16кг, 20кг, 24кг, 28кг и 32кг. В ходе тренировок постоянно занимающиеся делают прикидочные подходы на максимальное количество повторений.

К **ожидаемым результатам** 3-го года обучения («гиревая подготовка») относятся следующие навыки и умения:

1. Освоение техники выполнения толчка двух гирь и рывка гири одной рукой.
2. Увеличение общей силовой выносливости организма.
3. Увеличение ловкости и координации движения.
4. Увеличения тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Выполнение норматива по гирям не менее 1 юношеского спортивного разряда.
6. Умение самостоятельно корректировать физическую нагрузку в динамике

тренировочного процесса в зависимости от срока проведения оценочных тестов или соревнований.

7. Умение самостоятельно подправлять технику выполнения упражнений в зависимости от анатомических особенностей самого обучающегося.

Таблица 7

Вводный курс для начинающих атлетов
(примерная тематика заданий и хронометраж занятия
1-ой степени сложности 3-его года обучения)

№	Наименование задания	Дозировка нагрузки	Время, минуты
1	Теоретическое занятие.		10
2	Разминка: бег на месте, прыжки на месте.		5
3	Приседание с гирей между ног.	16кгx15	5
4	Рывок гири одной рукой (л + п)	12кг	5
5	Жонглирование гирей (л + п)	12	5
6	Взятие 2-х гирь на грудь.	2x12кг	5
7	Подсед с 2 гирями на груди.	2x12кг	5
8	Отжимание от пола.	3xМАХ	10
9	Подрыв гири (л + п)	12кг (50л+50п)	10
10	Наклоны с гирей между ног.	32кгx15	5
11	Удержание 2-х гирь стоя на груди.	Статическая нагрузка на время	10
12	Удержание гири на весу в кисти (л + п).	Статическая нагрузка на время	10
13	Вращение гири на весу в кисти (л + п).	16кг	2,5
14	«Пуловер» с гирей.	12кг x10	2,5
15	Тяга гири к подбородку.	12кг x10	2,5
16	Подрыв гири до уровня груди.	24кг	2,5
	ИТОГО		90

Примечания:

1. «л» – левая, «п» – правая рука;

2. 12кг, 16кг и 24кг – масса спортивных гирь.

3. При выполнении рывка гири одной рукой атлет должен стремиться выполнить одинаковое количество повторений обеими руками в течении 5+5=10 минут, делая своеобразную пирамиду: начинает с нескольких минут (обычно 1+1) на первой тренировке и доходя до 10 минут, затем увеличивается вес тренировочной гири и цикл повторяется, но на более высоком уровне.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована культура общения, взаимопомощи и ответственности;
- воспитаны этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам чужих людей;
- овладели навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитана способность к самостоятельному планированию своей деятельности.

Метапредметные:

- сформировано умение самостоятельно определять цели и ставить для себя задачи, развиты интересы своей познавательной деятельности;
- выявлены и развиты возможности детей;
- сформировано умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями организма;
- развиты психические и физические качества, такие как воля и целеустремленность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Предметные:

- приобретены знания в области физической культуры;
- расширены знания отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
- развиты основные физические данные (внимание, быстрота реакции, скорость, сила, выносливость).
- сформирован устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график представлен в Приложении 4

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Учебные занятия проводятся только в хорошо проветренном чистом тренажёрном зале (необходимо наличие принудительной вентиляции и возможности открывать окна) при температуре воздуха не выше +15° С и искусственной освещённости (лампы накаливания) не менее 150 люкс при удельной электрической мощности освещения более 36вт/м.

- Штанги: 2 грифа, мини-грифы, ряд блинов от 2,5 кг до 15 кг. Общим весом до 100 кг.
- Стойки под штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов. Разобранные гантели.
- Перекладина, брусья.
- Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, гимнастические палки, обручи, эспандеры, скакалки.
- Секундомер.
- Свисток.
- Мячи: набивной, баскетбольный футбольный, волейбольный.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

2.3. Методическое обеспечение

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- Технология группового обучения.
- Здоровьесберегающая технология.

Это система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе). Эта

технология как сквозная по ходу изучения программы: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование эмоциональной концентрации и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

Начальная подготовка в атлетической гимнастике строится на основе следующих методических требований:

- обеспечение преемственности задач, средств и методов организации образовательного процесса;
- систематический рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основным принципом работы в данных группах является выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке. Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от его конкретных целей и задач и условий проведения занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 минутных бесед, которые могут проводиться в начале или в конце занятия (как часть комплексного занятия), или в форме теоретических занятий (желательно в период каникул). На них необходимо широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, специальную литературу и т.п. Практические занятия проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий, с применением индивидуального подхода к каждому учащему.

Обучение и занятие, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Наглядности в обучении помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному наиболее

способному учащемуся. Эффективны просмотры фото, схем, видеозаписей и другого методического обеспечения учебно-тренировочного процесса. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных атлетов уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

2.4. Формы аттестации

Для определения уровня и анализа знаний, умений и навыков, получаемых подростками в процессе обучения, педагогом ведется педагогическое наблюдение. В образовательной программе «Атлант» определены следующие формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов, зачет, соревнование. Так же программа предусматривает стартовую, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Критерии оценки результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий. Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение более 70% содержания образовательной программы, средний уровень – освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы, низкий уровень – освоение менее 50% содержания образовательной программы.

Критериями оценки результативности обучения детей также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: знание техники безопасности, знание правильности выполнения упражнений, умение самостоятельно планировать тренировку;
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: техника выполнения упражнений, уровень физической подготовки, силовая выносливость;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитие специальных способностей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы сдачи контрольных нормативов, грамоты, протоколы соревнований, фото.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

- Стартовая, промежуточная и итоговые диагностики (Приложение 1).
- Антропометрия человека (Приложение 2).
- Инструкция по технике безопасности в спортивном зале (Приложение 3).
- Техника выполнения упражнений в гиревом спорте (Приложение 4).
- Определение осанки человека («Тест у стенки») (Приложение 5).
- Календарный учебный график (Приложение 6)

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

Задачи воспитательного процесса

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитания

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в

соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1.	«Спортивный челендж»	Повышение физической активности среди обучающихся, популяризация тренировок в	Беседа	Октябрь	Безручко С.Д.

		тренажёрном зале и ЗОЖ			
2.	«Спорт для всех» День инвалида	Поддержаниие людей с ограниченными возможностями, через спортивные мероприятия. Пропаганда инклюзии и равенства возможностей в спорте	Беседа-игра	Декабрь	Безручко С.Д.
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
2.	«Спорт и патриотизм»	Формирование значимости физкультурно-спортивных достижений в военной истории страны, поддержание духа патриотизма.	Беседа	февраль	Безручко С.Д.
3.	«Спорт в память о Победе»	Воспитание уважения к историческому наследию страны	Беседа	май	Безручко С.Д.
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
1.	Родительское собрание «Спортивное развитие: задачи и пути реализации»	Вовлечение родителей в деятельность объединения, поддержка спортивных увлечений детей.	Собрание, беседа	Сентябрь	Безручко С.Д.
2.	Родительское собрание «Вместе к спортивным вершинам»	Подведение итогов и обсуждение спортивных достижений и планов ребёнка	Собрание, беседа	Май	Безручко С.Д.
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
1.	«Открытие талантов»	Оказание помощи с выбором спортивной специализации, поддержка в	беседа	сентябрь	Безручко С.Д.

		развитии спортивных навыков в атлетич.гимнасти ке			
Модуль «Профилактика»					
1.	«Здоровье-наше богатство»	Повышение осведомлённости об опасностях употребления наркотиков, профилактика вредных привычек	Беседа	апрель	Безручко С.Д.
2.	«Научи меня как»	Формирование правильной и безопасной работы в интернете	беседа	ноябрь	Безручко С.Д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.:ФиС, 1970.
2. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. Издательство «Знание». Москва, 1986.
4. Козленко Н.А. Теория и методы физического воспитания. К, 1999.
5. Пидлисний В.И. Методы контроля в физическом воспитании и спорте. 1999
6. Гуревич И. Н. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М: Высшая школа, 1980г
7. Сапин Н. Р., Брикшина З. Г. Анатомия человека. М.: Просвещение, 1995г.
8. Сухоцкий И. В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возраста. М.: Высшая школа, 1990г.
9. Хедман Р. Спортивная физиология. М.: Ф и С, 1991г.
10. Шварценегер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. М.: Ф и С, 1993г.
11. Трехдневный сплит. Всё о бодибилдинге [Электрон. ресурс] <http://builderbody.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
Таблица 9

Стартовая (промежуточная, итоговая) диагностика обучающихся
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
в 202_–202_ учебном году.

(наименование образовательного объединения, год обучения, Ф.И.О. педагога)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Предметы, дисциплины									Средний показатель
		Критерии			Критерии			Критерии			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
17											
18											
19											
20											
21											

Высокий уровень -
Средний уровень -
Низкий уровень -

Антропометрия человека

Все измерения лучше всего производить утром и натощак, используя помощь второго человека. В домашних условиях импровизированный ростомер можно организовать около любой длинной вертикальной поверхности при обязательном условии – отсутствии плинтуса. На эту поверхность закрепить сантиметровую ленту, встать к ней спиной, коснувшись босыми пятками, ягодицами, лопатками и затылком и при помощи большой линейки в форме уголка отметить рост человека (показатель № 1).

Массу тела (показатель № 2) удобно измерять при помощи медицинских весов или портативных напольных весов, предварительно надёжно установив их на плоскую горизонтальную поверхность и выставив «0» прибора с помощью регулятора нуля. В домашних условиях измерения массы тела желательнее производить без одежды с точностью до десятых долей килограмма.

При измерении окружности головы (показатель № 3) сантиметровой лентой помощник обхватывает голову по лбу, вискам и затылку. При этом лента должна находиться на голове параллельно полу. Измерению могут мешать некоторые причёски (например, «шишка» на голове).

В этом случае необходимо распустить волосы. Если на голове этого человека много густых волос, то сантиметровую ленту рекомендуется немного натянуть, сделав поправку на волосы. При правильном измерении окружность головы, измеренная в сантиметрах, должна соответствовать размеру головного убора, который носит обследуемый человек.

При измерении окружности шеи (показатель № 4) помощник располагает сантиметровую ленту параллельно полу в самом узком месте шеи.

При измерении окружности плеч (показатель № 5) обследуемый человек должен встать прямо, расправить плечи, опустить руки вниз. Помощник обхватывает сантиметровой лентой верхнюю часть тела так, чтобы она прошла по передней поверхности грудной клетки, дельтовидным мышцам плеча и лопаткам параллельно полу.

При измерении окружности грудной клетки, находящейся в положении «паузы» между вдохом и выдохом, обследуемый человек становится также. Помощник располагает ленту под мышками, параллельно полу и измеряет верхний периметр грудной клетки (показатель № 6).

Далее лента опускается до сосков (показатель № 7) и под молочной железой у девушек (показатель № 8).

При измерении окружности талии (показатель № 9) необходимо найти в положении стоя самое узкое место и расположить сантиметровую ленту параллельно поверхности пола. Не рекомендуется втягивать живот и искусственно занижать результат (бессмысленно обманывать самого себя).

При измерении окружности таза (показатель № 10) в положении стоя сантиметровая лента также должна располагаться параллельно поверхности

пола, проходя спереди по лобку, сзади по ягодицам и сбоку по вертелам бедренных костей. Необходимо, сдвигая ленту вверх-вниз, найти самое широкое место в области таза. При измерении окружности бедра в положении стоя ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе, мышцы бедра не напряжены. Измеряется каждая нога по отдельности.

При определении верхнего периметра бедра (показатель № 11) сантиметровая лента должна касаться паха и быть параллельна полу, при определении нижнего периметра бедра (показатель № 13) сантиметровую ленту располагают в углублении выше коленной чашечки и параллельно полу.

Средний периметр бедра (показатель № 12) находится ровно посередине между верхним и нижним периметром.

При определении окружности колена (показатель № 14) сантиметровой лентой обхватывают область коленного сустава в самом широком месте.

При определении окружности голени (показатель № 15) сантиметровой лентой обхватывают голень человека в самом широком месте (обычно верхняя треть голени). Мышцы голени при этом напрягать не рекомендуется.

При определении окружности щиколотки (показатель № 16) необходимо найти самое узкое место между мышцами голени и голеностопным суставом. При определении окружности плеча (окружность бицепса, показатель № 17) необходимо плечо поднять до горизонтального уровня, отвести в сторону, согнуть руку в локтевом суставе до 90° и максимально сильно напрячь мышцы плеча. Помощник должен найти максимальную окружность плеча, расположив сантиметровую ленту вертикально поверхности пола. Сместив ленту в район локтевого сгиба и расположив её параллельно поверхности пола, можно измерить окружность напряжённого предплечья (показатель № 18) в самом широком месте.

При измерении окружности запястья (показатель № 19) сантиметровой лентой обхватывают лучезапястный сустав.

Для определения длины каждой ноги (показатель № 20) необходимо встать прямо ноги вместе. Ваш помощник находит (нащупывает) выступ вертела бедренной кости, накладывает на него начало сантиметровой ленты и тянет ленту по прямой линии до пола перпендикулярно поверхности пола. Измерение провести для каждой ноги в отдельности. Для того чтобы с уверенностью определить расположение вертела бедренной кости рекомендуется использовать следующий методический приём: прижать палец в районе предполагаемого вертела (самое широкое место в области таза при виде сбоку), поднять высоко бедро вверх. При этом вы должны почувствовать только вращение кости вокруг оси под пальцем без смещения центра этой оси.

Определение длины стопы (показатель № 21) рекомендуется делать у стенки, когда вы определяли рост человека. При этом сантиметровая лента тянется от стенки (линия старта) по полу, стопа, прижатая пяткой к этой стенке, располагается сверху. Показатель длины стопы мы увидим сверху на сантиметровой ленте за самым длинным пальцем стопы (1-ый или 2-ой). Длина стопы, измеренная таким образом должна соответствовать размеру вашей

обуви в метрических единицах. Измерение провести для каждой стопы в отдельности.

При измерении длины руки (показатель № 22) необходимо вытянуть прямую руку в сторону, нащупать в области плечевого сустава место, где отсутствуют скелетные мышцы, положить там начало сантиметровой ленты и протянуть её вдоль руки (не повторяя, как и в случае измерения длины ног, кривизны конечности) до кончика 3-го пальца кисти. Измерение провести для каждой руки в отдельности.

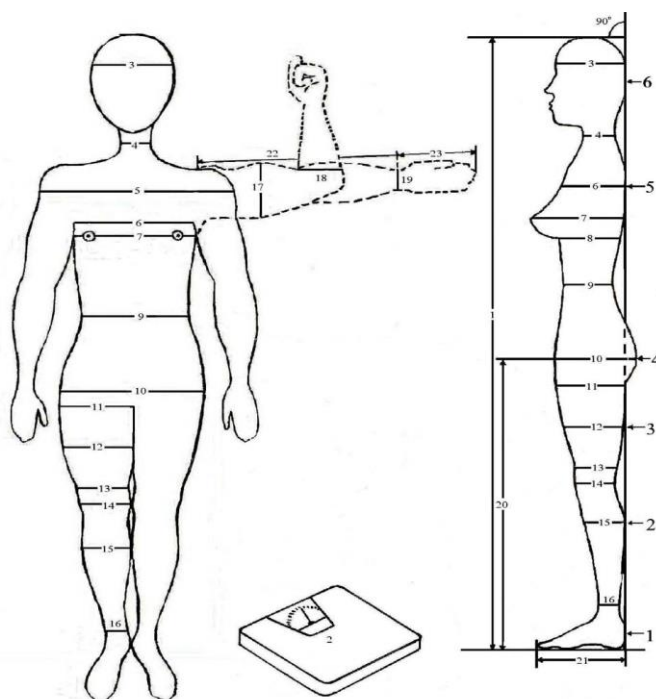
При измерении длины кисти (показатель № 23) сантиметровую ленту ваш помощник растягивает от лучезапястного сустава от самой выраженной кожной складки до кончика третьего пальца выпрямленной кисти. Измерение провести для каждой кисти в отдельности. 24-ый показатель (коэффициент пропорциональности верхней части тела) используют только девушки. Он получается при делении окружности бюста на окружность талии.

25-ый показатель (коэффициент пропорциональности нижней части тела) используют для изучения физического развития также только девушки. Он получается в результате деления окружности таза на окружность талии.

26-ой показатель (коэффициент пропорциональности длины ног росту человека) определяют как девушки, так и юноши путём деления длины ноги на рост человека.

27-ой показатель (коэффициент атлетизма мужской фигуры) вычисляют только юноши путём деления окружности талии на верхний периметр грудной клетки. 24 – 27 показатели вычисляют с точностью до сотых.

Рисунок 1. Антропометрия человека



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

При проведении занятий по программе «Атлант» необходимо строго соблюдать требования настоящей инструкции и администрации детского образовательного учреждения.

При проведении учебных занятий по другим программам запрещается пользоваться атлетическим снаряжением в любом виде без наличия соответствующей подготовки у педагога дополнительного образования (удостоверение инструктора по атлетической гимнастике и пауэрлифтингу), также как и использование чужого оборудования.

Требования к помещению

Учебные занятия проводятся только в хорошо проветренном чистом помещении (необходимо наличие принудительной вентиляции и возможности открывать окна) при температуре воздуха не выше +15° С и искусственной освещённости (лампы накаливания) не менее 150 люкс при удельной электрической мощности освещения более 36вт/м..

Требования к обучающимся:

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, при наличии медицинского допуска к тренировкам, в лёгкой спортивной одежде и обуви.
2. К занятиям не допускаются обучающиеся в болезненном, ослабленном, переутомлённом состоянии, при наличии признаков табакокурения, приёма наркотиков, алкогольных напитков, анаболических стероидов и других запрещённых фармакологических средств (допингов).
3. Не допускаются: шум, беготня и толкотня во время тренировки.
4. Не допускается выполнение упражнений с отягощениями без надёжной фиксации сборных конструкций (штанги и гантели) соответствующими замками.
5. Не допускается выполнение упражнений на максимум возможностей без наличия страхующих, напульсников, эластичных бинтов и тяжёлоатлетических поясов.
6. Запрещается: использование ненормативной лексики, приём пищи (кроме жидкостей), приступать к тренировкам без общей разминки и к подходам – без специальной разминки.
7. Запрещается: мешать выполнению упражнения, отвлекать тренирующегося во время выполнения упражнения, извлекать с пола необходимое оборудование (блины, гантели и т.д.) из под занимающегося, торопить тренирующегося и использовать вне очереди свободное оборудование спортивного зала.

8. Каждый обучающийся должен помнить, что в спортивном зале, насыщенном металлическими предметами, потенциально опасен любой предмет и любое движение. Поэтому, каждый должен придерживаться **следующего правила:**
«Сначала подумай, посмотри по сторонам, и, только убедившись в потенциальной безопасности своих действий, сделай то, что запланировал!».

Примечание:

1. Инструктаж по технике безопасности проводится один раз в полгода;
2. Результаты инструктажа фиксируются в журнале по технике безопасности;
3. Инструкция находится всегда на видном месте;
4. За первое нарушение правил техники безопасности делается предупреждение и отметка в журнале посещаемости, за второе – исключение из рядов детского объединения.

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте
1. Толчок двух гирь

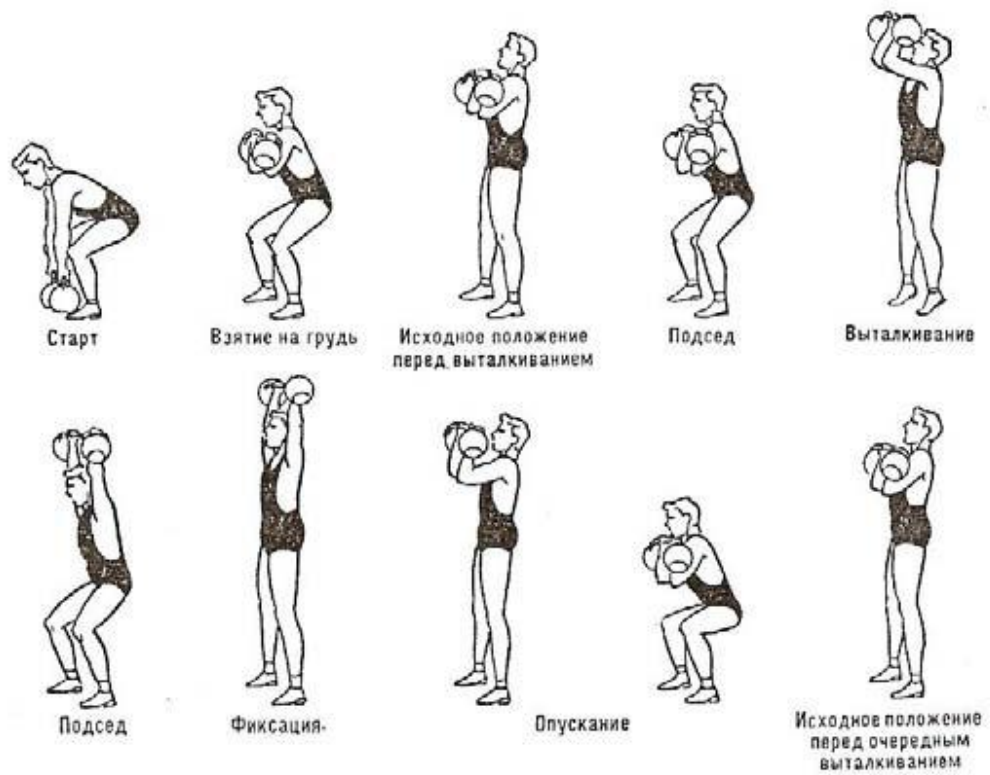


Рис. 2. Техника выполнения толчка

2. Рывок гири одной рукой

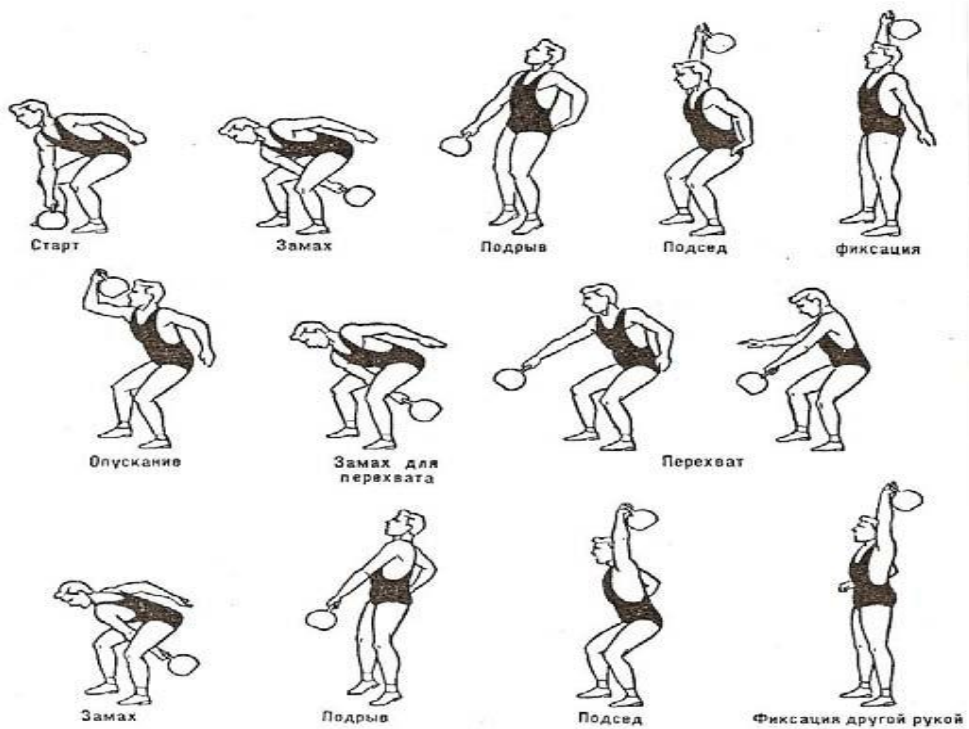


Рис. 1. Техника выполнения рывка

Определение осанки человека («Тест у стенки»)

Цель работы: познакомить ребёнка с понятием и значением «идеальной осанки», освоить

методику изучения осанки, познакомить со способами изучения отклонений развития и патологии осанки, со способами исправления осанки.

Необходимое оборудование: Ровные тёплые стенка и пол без плинтуса, помещение с показателями микроклимата зоны температурного комфорта (температура воздуха не менее 23°C, отсутствие сквозняков, относительная влажность воздуха 30 – 60%), рисунок-схема определения осанки у стенки.

Ход работы:

1). Испытуемый человек (ребёнок), одетый только в нижнее бельё (юноши – плавки,

девушки – плавки и топик) встаёт у стенки, коснувшись пятками стены и прижавшись ягодицами к стенке так, как этому человеку удобно комфортно стоять длительное время;

2). Испытатель (педагог дополнительного образования) последовательно проводит

внешний осмотр, обращая внимание на следующее:

- положение плеч (на одном ли уровне относительно линии горизонта, на одном ли расстоянии от стены, развёрнуты или не развёрнуты);

- величину шейного и поясничного изгибов (измеряется количеством пальцев);

- положение грудной клетки (опущена или приподнята в положении паузы между актами дыхания);

- положение живота (втянут или выпячивает относительно грудной клетки);

- положение лопаток (присутствует ли субъективное ощущение касания какой-то частью лопатки или же касание происходит всей плоскостью);

- положение рёберных дуг, молочных желёз (есть симметрия или она отсутствует);

- положение мышечных бугров на спине (есть ли симметрия ил она отсутствует);

- положение опущенных рук (на одной ли высоте).

В норме при правильной осанке голова должна держаться прямо и касаться стенки, плечи расправлены, находятся на одном горизонтальном уровне и одинаковом расстоянии от стенки, лопатки всей плоскостью касаются стенки, грудная клетка приподнята, выступает вперёд, живот втянут, изгибы позвоночника умеренно выражены и равны толщине 3 – 4 пальцев, задняя поверхность бедра (в идеале), голени и пятка также касаются стенки. Всего 5 (в норме) или 6 (в идеале) точек касания. За осанку можно выставить условную оценку по следующей схеме: все показатели в норме – 5.0 балла. За каждое отклонение от нормы отнимаются по 0.5 баллов. Оценка 2.0 балла (неудовлетворительно) получается при наличии 6 отклонений от нормы осанки.

Определение формы ног

Форма ног определяется при тестировании у стенки, когда человек ставит ноги вместе, касаясь внутренними лодыжками. В идеале должно быть 4 точки касания: лодыжки, камбаловидные мышцы голени, внутренняя поверхность коленного сустава и внутренняя поверхность бёдер. За форму ног можно поставить условную оценку «отлично» при наличии 4 точек касания (без напряжения мышц). Отсутствие одной точки касания снижает оценку на один балл. Так, при О-образной форме ног оценка будет неудовлетворительной, так как отсутствует касание бёдер, колен и голеней.

Определение походки человека

Для определения походки человека необходимо на полу прочертить прямую линию, не менее 5м длиной и предложить ребёнку, не глядя на линию, пройти прямо (можно несколько раз). Походка должна быть пружинящей, бесшумной. Руки раскачиваются в такт ходьбе, центр тяжести переносится с пятки на носок, не должно быть сотрясение бюста, верхняя часть тела соответствует понятию правильной осанки. При ходьбе допустимо голову чуть наклонять вперёд. За походку можно поставить оценку «отлично» при соблюдении всех требований. Оценка снижается на 0.5 балла при невыполнении каждого требования.

**Календарный учебный график
«Атлант»**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Правила поведения и техника безопасности в тренажерном зале. Общая физическая подготовка.	2		Беседа	Спортзал	Наблюдение Текущий контроль
2.		Лежа на горизонтальной скамейке, жим штанги от груди. Сидя тяга ручки на блочном тренажере. Лежа на гимнастическом мате поднимание туловища.	2		Беседа Игровая подготовка	Спортзал	
3.		Подъем рук с гантелями над головой, через стороны. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Лежа на гимнастическом мате поднимание туловища.	2		Практическое (силовая подготовка)	Спортзал	
4.		Приседания с отягощениями. Стоя подъем на носки с отягощением. Тяга отягощения к поясу в наклоне. Вис спиной к гимнастической лестнице подъем ног до прямого угла.	2		Практическое	Спортзал	
5.		Лежа спиной на гимнастической скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук. Лежа отведение рук с отягощением за голову. Сидя тяга вертикального блока к груди.	2		Практическое	Спортзал	
6.		Сидя в наклоне сгибание рук с гантелью. Сидя тяга вертикального блока за голову. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
7.		Подтягивание в висе до	2		Практическое	Спортзал	

		подбородка узким хватом. Подтягивание широким хватом за голову. Поднимание туловища из положения лежа.			ое		
8.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Практическое	Спортзал	
9.		Развитие двигательных качеств. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
10.		Лежа на скамье разведение рук с гантелями. Тяга штанги к поясу в наклоне. Стоя поднимание плеч со штангой в опущенных руках.	2		Практическое	Спортзал	
11.		Сидя сгибание рук с отягощением о наклонную подставку. Растягивание резинового жгута ,эспандера перед собой. Лежа подъем туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал	
12.		Приседания с отягощениями. Прыжки со скакалкой. Стоя подъем на носки с отягощением.	2		Практическое	Спортзал	
13.		Тяга штанги к подбородку в положении стоя. Сидя тяга вертикального блока к груди. Лежа поднимание туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал	
14.		Лежа на скамье жим штанги от груди. Разведение рук с гантелями через стороны. Подтягивание узким хватом. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
15.		Подтягивание широким хватом за голову. Подтягивание широким хватом к груди. Тяга штанги к поясу в наклоне.	2		Практическое	Спортзал	Текущий контроль

16.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. Вис на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла.	2		Практическое	Спортзал	ль, Зачёт
17.		Основы анатомии опорно –двигательного аппарата, сведения о строении и функции организма. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
18.		Лежа жим штанги от груди широким хватом. Лежа разведение рук с гантелями через стороны. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске.	2		Практическое	Спортзал	
19.		Комплекс упражнений для развития гибкости. Челночный бег. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
20.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны.	2		Практическое	Спортзал	
21.		Тяга штанги к поясу в наклоне. Сидя сведение рук на блочном тренажере. Отжимания в упоре на брусьях. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	2		Практическое	Спортзал	
22.		Сидя опираясь о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями. Стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад. Стоя в наклоне с отягощением на плечах, повороты туловища вправо-влево.	2		Практическое	Спортзал	
23.		Приседания с отягощением на плечах. Стоя подъем носков ступней ног с отягощением. Лежа на полу подъем туловища с	2		Практическое	Спортзал	

		поворотами.					
24.		Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка. Жим гири от груди вверх.	2		Практическое	Спортзал	
25.		Сидя на тренажере сведение рук. Стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня груди. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Практическое	Спортзал	
26.		Из вися на перекладине подтягивание узким хватом. Лежа животом на скамье голени закреплены, подъем туловища.	2		Практическое	Спортзал	
27.		Лежа на скамье жим штанги от груди. Разведение рук с гантелями через стороны. Подтягивание узким хватом. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
28.		Подтягивание в висе до подбородка узким хватом. Подтягивание широким хватом за голову. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
29.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Практическое	Спортзал	
30.		Развитие двигательных качеств. Общая физическая подготовка. Гигиена, закаливание, режим дня и питание.	2		Практическое	Спортзал	Педагогическое наблюдение
31.		Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью занятий. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
32.		Лежа на горизонтальной скамейке, жим штанги от груди. Сидя тяга ручки на	2		Комбинированное	Спортзал	

		блочном тренажере. Лежа на гимнастическом мате поднимание туловища.				
33.		Тяга штанги к поясу в наклоне. Сидя сведение рук на блочном тренажере. Отжимания в упоре на брусьях. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	2		Практическое	Спортзал
34.		Тяга штанги к подбородку в положении стоя. Сидя тяга вертикального блока к груди. Лежа поднимание туловища с поворотами.	2		Комбинированное	Спортзал
35.		Сидя опираясь о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями. Стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад. Стоя в наклоне с отягощением на плечах, повороты туловища вправо-влево.	2		Практическое	Спортзал
36.		Приседания с отягощениями. Прыжки со скакалкой. Стоя подъем на носки с отягощением.	2		Практическое	Спортзал
37.		Сидя в наклоне сгибание рук с гантелью. Сидя тяга вертикального блока за голову. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал
38.		Из виса на перекладине подтягивание узким хватом. Лежа животом на скамье голени закреплены, подъем туловища.	2		Практическое	Спортзал
39.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Комбинированное	Спортзал
40.		Сидя на тренажере сведение рук. Стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня груди. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Практическое	Спортзал

41.		Развитие двигательных качеств. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
42.		Подъем рук с гантелями над головой, через стороны. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Лежа на гимнастическом мате поднимание туловища.	2		Практическое	Спортзал	
43.		Лежа на скамье жим штанги от груди. Разведение рук с гантелями через стороны. Подтягивание узким хватом. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
44.		Комплекс упражнений для развития гибкости. Челночный бег. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал	
45.		Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю в верх до уровня подбородка. Жим гири от груди вверх.	1		Практическое	Спортзал	
46.		Приседания с отягощением на плечах. Стоя подъем носков ступней ног с отягощением. Лежа на полу подъем туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал	
47.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны.	2		Практическое	Спортзал	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
48.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны.	2		Практическое	Спортзал	
49.		Сгибание рук в упоре	2		Практическое	Спортзал	

		лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.			ое	
50.		Места занятий, оборудование и инвентарь, влияние различных факторов на проявление силы мышц. Общая физическая подготовка.	2		Комбинированное	Спортзал
51.		Правила поведения и техника безопасности в тренажерном зале. Общая физическая подготовка.	2		Практическое	Спортзал
52.		Из вися на перекладине подтягивание узким хватом. Лежа животом на скамье голени закреплены, подъем туловища.	2		Практическое	Спортзал
53.		Лежа жим штанги от груди широким хватом. Лежа разведение рук с гантелями через стороны. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске.	2		Комбинированное	Спортзал
54.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны.	2		Практическое	Спортзал
55.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	1		Практическое	Спортзал
56.		Приседания с отягощением на плечах. Стоя подъем носков ступней ног с отягощением. Лежа на полу подъем туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал
57.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне,	2		Практическое	Спортзал

		разведение рук с гантелями в стороны.				
58.		Стоя подъем рук с гантелями в стороны вверх. Лежа на боку, подъем гантели от бедра вверх. Сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны.	1		Практическое	Спортзал
59.		Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре на брусьях. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	2		Практическое	Спортзал
60.		Тяга штанги к поясу в наклоне. Сидя сведение рук на блочном тренажере. Отжимания в упоре на брусьях. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	2		Комбинированное	Спортзал
61.		Сидя опираясь о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями. Стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад. Стоя в наклоне с отягощением на плечах, повороты туловища вправо-влево.	1		Практическое	Спортзал
62.		Приседания с отягощением на плечах. Стоя подъем носков ступней ног с отягощением. Лежа на полу подъем туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал
63.		Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка. Жим гири от груди вверх.	2		Комбинированное	Спортзал
64.		Сидя на тренажере сведение рук. Стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня груди. В висе на перекладине сгибание ног в коленях.	1		Практическое	Спортзал
65.		Из вися на перекладине подтягивание узким хватом. Лежа животом на	2		Беседа Практическое	Спортзал

		скамье голени закреплены, подъем туловища.					
66.		Лежа на скамье жим штанги от груди. Разведение рук с гантелями через стороны. Подтягивание узким хватом. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое (силовая подготовка)	Спортзал	
67.		Тяга штанги к поясу в наклоне. Сидя сведение рук на блочном тренажере. Отжимания в упоре на брусьях. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	2		Практическое	Спортзал	
68.		Тяга штанги к подбородку в положении стоя. Сидя тяга вертикального блока к груди. Лежа поднимание туловища с поворотами.	2		Практическое	Спортзал	
69.		Сидя опираясь о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями. Стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад. Стоя в наклоне с отягощением на плечах, повороты туловища вправо-влево.	2		Практическое	Спортзал	Соревнования Контрольные нормативы. Игра.
70.		Приседания с отягощениями. Прыжки со скакалкой. Стоя подъем на носки с отягощением.	2		Практическое	Спортзал	
71.		Сидя в наклоне сгибание рук с гантелью. Сидя тяга вертикального блока за голову. Поднимание туловища из положения лежа.	2		Практическое	Спортзал	
72.		Сдача контрольных нормативов	2		Практическое	Спортзал	
ИТОГО:			144				