

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества
Волховского муниципального района»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДДЮТ
от 31.08.2026 № 128-о

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»**

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработал программу Цой Игорь Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Волхов
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества Волховского муниципального района».

Актуальность программы обусловлена тем, что Российская система образования призвана государством активно развивать спортивные объединения и клубы в целях раннего приобщения к здоровому образу жизни творчеству, трудовому воспитанию, профессиональной ориентации.

Проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, которая может быть решена увеличением объёма физкультурной и спортивной работы с подростками, улучшением её организации по месту жительства и учёбы.

Данная программа предназначена для привлечения учащихся к активным занятиям спортом. Направлена на гармоническое развитие, создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, и являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Атлетическая гимнастика система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной аттестации. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого учащегося. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку учащегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к

спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания учащихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого учащегося.

Тематические беседы позволяют познакомить учащихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Учащиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Занятия в тренажерном зале способствуют раскрытию детьми и подростками своих сил, помогают почувствовать возможности, укрепляют мышцы и улучшают форму тела человека.

Спортивные праздники способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни посредством оздоровления организма и гармоничного физического развития.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Формировать способность к совершенствованию двигательных качеств.

2. Формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли.

3. Формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.

4. Уметь определять позитивные и негативные факторы развития человеческого организма.

Развивающие

1. Развивать физические способности, жизненно необходимые двигательные навыки.

2. Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников

Воспитательные

1. Совершенствовать морально-волевые качества, спортивное мастерство.

2. Воспитывать развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Данная программа представляет собой систему разноуровневых заданий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.

Физическая нагрузка и комплекс упражнений подбираются для каждого учащегося индивидуально. В учреждении созданы условия для того, чтобы учащиеся средних и старших классов могли заботиться о своем физическом совершенствовании, воспитывали в себе мужество и силу воли, готовность переносить большие физические нагрузки, умели оказывать первую медицинскую помощь.

Программа наряду с заботой об укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, нацелена на развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В программе предлагается уровневый подход реализации программы через дидактическую систему разноуровневых заданий.

В случае перехода образовательного учреждения на дистанционный режим обучения по эпидемиологической обстановке в регионе программа может быть построена с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога на маркет - платформе «ВКонтакте» или посредством использования цифровых образовательных сервисов.

Наименование медиаресурса	Темы, при реализации которых используется дистант	Форма участия
https://vk.com/club193888811	Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений. Комплекс упражнений с гириями. Комплекс упражнений со штангой.	Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 12 до 17 лет.

Возрастные особенности учащихся

В среднем школьном возрасте на занятиях атлетической гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (12-13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. В возрасте 12-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, частые нервные срывы.

Физическая работоспособность учащихся 14-17 лет приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замедляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клетки и плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличиваются ее силовые возможности. Деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается интерес к выполнению упражнений, требующих больше силы и ловкости.

Условия набора детей на обучение по программе: обязательным условием является наличие медицинской справки от спортивного врача, разрешающей занятия силовым видом спорта. Возможен дополнительный набор на 2 и последующий годы обучения.

Условия обучения по программе при переходе на дистанционное обучение. При переходе на дистанционное обучение с использованием ЭИСО необходимо проинформировать учащихся и их родителей (законных представителей) о реализации части программы с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе ознакомить с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля успеваемости и/или промежуточной аттестации. При необходимости можно получить документальное подтверждение (наличие письменного заявления или согласия от родителя (законного представителя) о переходе части программы в формат дистанционного обучения. Для реализации части программы в формате дистанционного обучения необходимо иметь компьютерное оборудование с программным обеспечением, устойчивое Интернет-соединение и периферийное оборудование.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу

дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень - это обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений(жим лёжа, приседание , становая тяга) при полном контроле педагога;

базовый уровень - это углублённое изучение техники выполнения упражнений в более сложных приёмах в силовом многоборье. Самостоятельная работа на тренировках.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	15-25	12-13	1	2	68	на базе учреждения
Базовый						
Стартовый	12-20	14-15	2	4	136	на базе учреждения
Базовый						
Стартовый	10-15	16-17	3	4	136	на базе учреждения
Базовый						
Стартовый	10-15	16-17	4	4	136	на базе учреждения
Базовый						

Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Форма организации занятий: групповая

Формы проведения занятий: аудиторные

Основные формы аудиторных занятий: учебные и тренировочные занятия, соревнования, показательные выступления и др.

Режим и продолжительность занятий, в том числе с использованием информационных средств обучения.

Занятия в группах проводятся 1-2 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

При переходе на дистанционное обучение предусматривается дифференциация исходя из возраста учащихся и сокращение времени проведения занятия. При использовании электронных систем обучения во время занятий для детей обязательно проводится гимнастика для глаз.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы текущего успеваемости промежуточной аттестации	вводного, контроля и
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный Устный опрос	контроль.
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	16	2	14	Контрольный зачет	
3	Комплекс упражнений с гантелями	14	2	12	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	
4	Комплекс специальных упражнений	18	4	14	Контрольный зачет	
5	Комплекс упражнений с гириями	10	4	6	Контрольный зачет	
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	6	2	4	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	
7	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование	
	Итого	68	16	52		

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы текущего успеваемости промежуточной аттестации	вводного, контроля и
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный Устный опрос	контроль.
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	32	2	30	Контрольный зачет	
3	Комплекс упражнений с гантелями	30	2	28	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	
4	Комплекс специальных упражнений	36	4	32	Контрольный зачет	
5	Комплекс упражнений с	20	4	16	Контрольный зачет	
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	14	2	12	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	

7	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	Итого	136	16	120	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы текущего успеваемости промежуточной аттестации	вводного, контроля и
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный Устный опрос	контроль.
2	Упражнения на развитие плечевого пояса и шейно- грудного отдела	32	2	30	Контрольный зачет	
3	Специальные упражнения двигательной активности	30	2	28	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	
4	Упражнение на развитие силы	36	4	32	Контрольный зачет	
5	Упражнения на развитие общей выносливости	20	4	16	Контрольный зачет	
6	Упражнения на расслабление мышц Психологическая подготовка к соревнованиям	14	2	12	Сдача нормативов Промежуточная аттестация	
7	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование	
	Итого	136	16	120		

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы текущего успеваемости промежуточной аттестации	вводного, контроля и
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный Устный опрос	контроль.
2	Основы физиологии силовой подготовки	20	4	16	Контрольный зачет	
3	Биомеханика силовых упражнений	30	2	28	Контрольный зачет	
4	Планирование тренировочного процесса	36	4	32	Сдача нормативов Промежуточная	

5	Современные тенденции в силовой подготовке	26	6	20	Контрольный зачет
6	Правила соревнований и судейство. Психологическая подготовка	20	4	16	Сдача нормативов Промежуточная аттестация
7	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	Итого	136	22	114	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами программы, с детским коллективом. Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики. Общие основы атлетической гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля. Вводный контроль – опрос.

2. Гимнастические упражнения прикладного характера

Теория. Требования техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; гигиена; врачебный контроль и самоконтроль; сведения о строении и функции организма; необходимость разминки в занятиях спортом; влияние физических упражнений на организм человека; методика тренировки атлетов; психологическая подготовка атлетов; режим дня; режим питания.

Практика. Стартовый уровень: разминка ОРУ, упражнение на перекладине вис на прямых руках ;отжимания в упоре лежа.

Практика. Базовый уровень: упражнение на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; упражнение угол в виси на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

Форма контроля. Контрольный зачет

3. Комплекс упражнений с гантелями

Теория. Требования техники безопасности на занятиях. Методика тренировки атлетов.

Практика. Стартовый уровень. Упражнение с предметами отягощения; дыхательные и статические упражнения: лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

Практика. Базовый уровень. Упражнение стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, упражнения стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты); упражнения стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); упражнения стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); хват

гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук; упражнения стоя в наклоне; упражнения стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); упражнения стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; упражнения лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; упражнения лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); упражнения из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой; стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой; упражнения стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Сдача нормативов

4. Комплекс специальных упражнений

Теория. Требование техники безопасности на занятиях; виды упражнений; необходимость разминки в занятиях спортом.

Практика. Стартовый уровень: разминка ОРУ и специальных упражнений; работа с минимальным весом штанги и гантелей;

Практика. Базовый уровень: упражнения лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; стоя со штангой в руках наклоны вперёд; упражнения стоя со штангой за головой наклоны вперёд; упражнения лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом; лёжа на наклонной скамье жим штанги узким хватом; упражнения стоя штанга на плечах, приседание; упражнения сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; сгибание рук со штангой на бицепс; сидя на скамье гантели в руках; лёжа на полу повороты туловища; лёжа на полу повороты туловища; сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; сидя тяга вертикального блока за голову; в висе на перекладине подъём согнутых ног; сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Форма контроля. Контрольный зачет

5. Комплекс упражнений с гирями

Теория. Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата. Требования техники безопасности на занятиях. виды упражнений с гирями.

Практика. Стартовый уровень: разминка ОРУ и специальных упражнений; работа с минимальным весом штанги и гантелей.

Практика. Базовый уровень: упражнение лёжа спиной на скамье, упражнение лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); упражнения стоя, гиря в опущенной правой руке.

Форма контроля. Сдача нормативов

6. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

Теория. Ознакомление с регламентом и правилами соревнований, требованиями к выполнению упражнений и техникой безопасности при выполнении упражнений. Требования к специальной экипировке.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие. Сдача нормативов

7.Итоговое занятие

Практика. Закрепление пройденного материала.

Форма контроля. Текущий контроль. Соревнования

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Гигиенические требования к спортивной форме и спортивной обуви. Технические требования по Т Б к спортивному инвентарю и тренажёрному оборудованию. Требования техники безопасности на занятиях.

Форма контроля. Вводный контроль: опрос

2. Гимнастические упражнения прикладного характера

Теория. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). **Практика.** Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами.

Практика. Стартовый уровень: упражнения с повышенной технической сложностью на перекладине

Практика. Базовый уровень. Упражнения на перекладине вис на согнутых руках; упражнения угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

Форма контроля. Контрольный зачет

3. Комплекс упражнений с гантелями

Теория. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика. Стартовый уровень: лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

Практика. Базовый уровень. Упражнения стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты); стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне

(задняя часть дельты); сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук; упражнения стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, упражнения стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад; стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх; лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Сдача нормативов Сдача нормативов

4. Комплекс специальных упражнений

Теория: понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле. Виды специальных упражнений.

Практика. Стартовый уровень: упражнения с повышенной технической сложностью с подбором веса. Упражнение лёжа на полу повороты туловища; в висе на перекладине подъём согнутых ног; сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Практика. Базовый уровень: лёжа на наклонной скамье жим штанги широким узким хватом; лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; стоя со штангой в руках наклоны вперёд; стоя со штангой за головой наклоны вперёд; лёжа на горизонтальной скамье; жим штанги широким и узким хватом; приседание; сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; упражнения лёжа на полу повороты туловища; в висе на перекладине подъём согнутых ног; сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Форма контроля. Контрольный зачет

5. Комплекс упражнений с гирями

Теория. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости.

Практика. Стартовый уровень: разминка ОРУ и специальных упражнений; работа с минимальным весом гантелей и гирями: рывок гири поочерёдно правой и левой рукой; толчок гири двумя руками одновременно от груди.

Практика. Базовый уровень: упражнения лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири; тяга гири к поясу; широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; упражнение стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Форма контроля. Контрольный зачет.

6. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью

Теория. Ознакомление с регламентом и правилами соревнований, требованиями к выполнению упражнений и техникой безопасности при выполнении упражнений. Требования к специальной экипировке.

Практика. Стартовый уровень. Использование способов достижения психологической сосредоточенности. Проведение разминки. Повторная многократная отработка изученных ранее упражнений с соблюдением техники выполнения.

Практика. Базовый уровень. Работа с отягощения с постепенным увеличением веса с минимального до околопредельного в соревновательный период.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие. Сдача нормативов.

7. Итоговое занятие

Практика. Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Ознакомление с программой соревнований, правами и обязанностями участников. Определение весовых категорий и возрастных групп. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Форма контроля. Текущий контроль. Соревнование

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных навыков. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов.

Форма контроля. Вводный контроль: опрос

2. Упражнения на развитие плечевого пояса и шейно-грудного отдела

Теория: поведения на учебных занятиях.

Практика. Стартовый уровень. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка).

Практика. Базовый уровень. Упражнения на перекладине вис на согнутых руках; упражнения угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

Форма контроля. Контрольный зачет

3. Специальные упражнения двигательной активности

Теория. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика. Стартовый уровень. Упражнения стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей, стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты); разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); разведение гантелей в наклоне

(задняя часть дельты); упражнение стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); упражнение лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; упражнение лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

Практика. Базовый уровень. Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в виси на перекладине; подтягивание из виси на перекладине; прыжки через скакалку; упражнения на гибкость.

Комплекс упражнений с гантелями: стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперёд (фронтальная часть дельты); стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук; стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх; лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье; стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье; стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно); из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены; обратные скручивания на наклонной скамье; стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой; стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки; стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Сдача нормативов

4. Упражнение на развитие силы

Теория. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле. Виды специальных упражнений.

Практика. Стартовый уровень: лёжа на наклонной скамье жим штанги широким узким хватом; лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с

гантелями; стойка со штангой в руках наклоны вперёд; стойка со штангой за головой наклоны вперёд; лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом; стойка штанга на плечах, приседание; сгибание рук со штангой на бицепс; сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; в висе на перекладине подъём согнутых ног; сгибание туловища до касания коленями груди.

Практика. Базовый уровень. Комплекс специальных упражнений со штангой: жим штанги, лёжа на наклонной скамье; лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; стоя со штангой в руках наклоны вперёд; стоя со штангой за головой наклоны вперёд; лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом; стоя штанга на груди, плечах, приседание; сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой; сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно; сидя тяга вертикального блока за голову, к груди широким и узким хватом; лёжа на полу повороты туловища; в висе на перекладине подъём согнутых ног; сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Форма контроля. Контрольный зачет

5. Упражнение на развитие общей выносливости

Теория. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости.

Практика: лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); стойка с гирей на полу между ног; стойка с гирей у плеч; стойка с гирей у плеч; широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири; стойка в наклоне, тяга гири к поясу; широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; стойка с гирей у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Форма контроля. Контрольный зачёт

6. Упражнения на расслабление мышц. Психологическая подготовка к соревнованиям

Теория. Регламент соревнований. Требования к выполнению упражнений. Экипировка в силовом троеборье. Психологическая подготовка спортсмена, в контексте развития и совершенствования функции психики, способностей и качеств, необходимых для достижения высокого спортивно-технического результата или победы. Два вида психологической подготовки спортсменов: ранняя психологическая подготовка и непосредственная психологическая подготовка в период пребывания спортсменов на месте соревнований.

Практика: упражнения по психологической подготовке учащегося к соревнованиям.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие. Сдача нормативов.

7. Итоговое занятие

Практика: упражнения на повторения.

Форма контроля. Текущий контроль. Соревнование

Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных навыков. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Методика тренировки атлетов. Психологическая подготовка атлетов.

Форма контроля. Вводный контроль: опрос

2. Основы физиологии силовой подготовки

Теория. Механизмы гипертрофии мышц. Адаптация организма к силовым нагрузкам. Энергообеспечение мышечного сокращения.

Практика. Стартовый уровень. Выполнение изометрических упражнений (удержание планки, статический присед). Наблюдение за напряжением мышц в разных режимах работы. Фиксация ощущений в дневнике самоконтроля. Отработка техники дыхания при отжиманиях и приседаниях. Контроль ЧСС до и после нагрузки (замер пульса), составление таблицы «Реакция организма на тренировку».

Практика. Базовый уровень. Растяжка, техника самомассажа. Ведение дневника восстановления (время до исчезновения усталости, боль в мышцах). Сравнение результатов тренировки после углеводного и белкового приёма пищи. Расчёт суточной нормы белка и фиксация потребления.

Форма контроля. Контрольный зачет

3. Биомеханика силовых упражнений

Теория. Анализ движений в базовых упражнениях (жим лёжа, приседания, становая тяга). Рычаги и углы приложения силы. Влияние техники на эффективность и безопасность.

Практика. Стартовый уровень. Запись выполнения приседаний и жима лёжа. Совместный анализ ошибок (сгибание спины, отрыв пяток, неполная амплитуда). Коррекция с педагогом. Упражнения на осанку. Тяга верхнего блока с акцентом на сведение лопаток. Статическое удержание правильной позы у стены. Работа на блочных тренажёрах для изучения траекторий движения (тяга к груди, разгибание рук).

Практика. Базовый уровень. Приседания с паузой в нижней точке. Жим штанги с узкой постановкой рук. Базовое многосуставное упражнение с акцентом на растяжение бицепса бедра. Тестирование углов в суставах при становой тяге. Видеоанализ траектории штанги в жиме лёжа (угол локтей, касание груди). Коррекционные упражнения: односторонние движения (выпады с гантелями, тяга одной рукой) для устранения дисбаланса.

Форма контроля. Контрольный зачет

4. Планирование тренировочного процесса

Теория. Периодизация нагрузок (подготовительный, соревновательный, переходный периоды). Микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Принципы прогрессии нагрузок. Питание и восстановление в силовой подготовке: соотношение белков, жиров и углеводов для силовых спортсменов. Время приёма пищи относительно тренировки. Методы ускорения восстановления (массаж, растяжка, сон). Профилактика травм и первая помощь: типичные

травмы в атлетической гимнастике. Правила разминки и заминки. Оказание первой помощи при растяжениях и ушибах.

Практика. Стартовый уровень. Составление микроцикла: разработка программы на 2 недели. Включение ОФП и базовых упражнений с малым весом. График отдыха и питания. Дневник самоконтроля: ежедневная фиксация веса, повторений, самочувствия. Анализ прогресса через 3 недели. Подбор упражнений для разогрева (суставная гимнастика, бег) и заминки (растяжка).

Практика. Базовый уровень. Проектирование мезоцикла: составление 8-недельного плана с периодизацией (объёмный → силовой этап). Распределение нагрузки по мышечным группам. Расчёт интенсивности: определение 1 ПМ (одноразового максимума) в приседе, жиме, тяге. Планирование весов. Адаптация плана при перетренированности (снижение веса, дополнительный день отдыха).

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Сдача нормативов

5. Современные тенденции в силовой подготовке

Теория. Обзор методик (кроссфит, функциональный тренинг, пауэрлифтинг); использование технологий в тренировках (фитнес-браслеты, приложения).

Практика. Стартовый уровень. Функциональный тренинг, сравнение ощущений с классическими упражнениями. Знакомство с гаджетами: использование фитнес-браслетов для контроля ЧСС и шагов. Приложение для видеоанализа техники.

Практика. Базовый уровень. Круговой комплекс: подтягивания, приседания со штангой, замер времени выполнения и сравнение результатов. Демонстрация активации мышц в разных упражнениях. Экипировка: проба пояса для тяги, бинтов на колени, кистевых ремней; анализ влияния на технику и результат.

Форма контроля. Контрольный зачёт

6. Правила соревнований и судейство. Психологическая подготовка

Теория. Регламент соревнований. Требования к выполнению упражнений. Экипировка в силовом троеборье. Роль судьи и ассистента. Психологическая подготовка: мотивация и целеполагание. Техники концентрации внимания. Управление стрессом перед соревнованиями.

Практика. Стартовый уровень. Ролевая игра - имитация соревнований. Разбор типичных ошибок. Изучение регламентов соревнований, требования к экипировке, командам судьи. Тест на знание терминов («старт», «пресс», «вперёд»). Техники релаксации: дыхательные упражнения перед подходом. Визуализация успешного выполнения упражнения.

Практика. Базовый уровень. Проведение мини-турнира. Судейство по официальным правилам, заполнение протоколов. Анализ записей чемпионатов: оценка техники атлетов, решения судей. Разбор спорных моментов, синхронизация действий в команде. Стресс-тренинг, самооценка уверенности. Командные упражнения: эстафеты с отягощениями для развития взаимоподдержки. Обратная связь после тренировки.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие. Сдача нормативов.

7. Итоговое занятие

Практика: упражнения на повторения.

Форма контроля. Текущий контроль. Соревнование

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесные	Конспект занятия
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряжения Видео материал
3	Комплекс упражнений с гантелями	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряжения
4	Комплекс специальных упражнений	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряжения Шведская стенка, гимнастические коврики.
5	Комплекс упражнений с гириями	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряжения Музыкальный центр
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряжения
7	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряжения

Методическое обеспечение программы 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
----------	----------------------------------	------------------	--	---

1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесные методы: беседа, рассказ	Конспект занятия
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Видео материал
3	Комплекс упражнений с гантелями	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды
4	Комплекс специальных упражнений	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Шведская стенка, гимнастические коврики.
5	Комплекс упражнений с гириями	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Музыкальный центр
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды
7	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды

Методическое обеспечение программы 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесные методы: беседа, рассказ	Конспект занятия
2	Упражнения на развитие плечевого пояса и шейно-грудного отдела	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Видео материал
3	Специальные упражнения двигательной активности	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды

4	Упражнение на развитие силы	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Шведская стенка, гимнастические коврики.
5	Упражнения на развитие общей выносливости	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Музыкальный центр
6	Упражнения на расслабление мышц Психологическая подготовка к соревнованиям	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды
7	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды

Методическое обеспечение программы 4 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесные методы: беседа, рассказ	Конспект занятия
2	Основы физиологии силовой подготовки	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Видео материал
3	Биомеханика силовых упражнений	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды
4	Планирование тренировочного процесса	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Шведская стенка, гимнастические коврики.

5	Современные тенденции в силовой подготовке	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Конспект занятия Зал Спортивные снаряды Музыкальный центр
6	Правила соревнований и судейство. Психологическая подготовка	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды
7	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесные наглядные практические	Зал Спортивные снаряды

Материально - техническое обеспечение программы

Оборудование	Перечень	Количество
ТСО	Магнитофон	
Электрооборудование	Удлинитель	
Инструменты и приспособления	тренажер – беговая дорожка тренажер – для спортивной ходьбы тренажер – скамья для жима лёжа, под углом стойки для приседания со штангой штанги с набором дисков (блины) гантели гимнастическая лестница перекладина (трапеция) подставка – для упора на предплечьях тренажер - для мышц брюшного пресса тренажер – для мышц поясничного корсета гимнастические палки (металлические) электромеханический тренажер скакалки гимнастическая скамья страховочный пояс штангиста теннисный стол комплект для настольного тенниса (сетка, ракетки, шарики) 1 комплект боксёрская груша боксёрские перчатки боксёрские лапы дартс тумба для запрыгивания 50x60x75	1шт 2шт 2шт 1шт 4шт 11шт 1шт 1шт 1шт 1шт 2шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1пара 2комплекта

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Иметь стремление к здоровому образу жизни.

Повышать общую и специальную выносливость учащихся.

Развивать коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу.

Соблюдать культуру общения и поведения в коллективе.

Уметь слушать, вступать в диалог, строить высказывание.

Проявлять трудолюбие, дисциплинированность и аккуратность в работе.

Умение работать в коллективе и организовывать рабочее место.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий.

Знать анатомию человека: строение тела, физиологию.

Самостоятельно, или при консультационной поддержке педагога, получать информацию о питании (белки, углеводы, жиры).

Знать историю зарождения атлетической гимнастики и олимпийского движения.

Использовать логические операции: планировать и прогнозировать собственную деятельность.

Способность сравнивать и анализировать.

Применять к выполнению работы наблюдательность, зрительную память, глазомер.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Должны знать. Стартовый уровень: основные понятия, термины, способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу; правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов, историю развития атлетической гимнастики.

Должны знать. Базовый уровень: в дополнение к знаниям стартового уровня также понимать особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; принципы построения индивидуальной тренировки.

Будут уметь. Стартовый уровень: выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике; выполнять оздоровительные комплексы; соблюдать правила личной гигиены и питания; выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика».

Будут уметь. Базовый уровень: выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров; выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского; планировать индивидуальные программы тренировок.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – опрос;

текущий контроль успеваемости – соревнования;
промежуточная аттестация - соревнования.

Список литературы

для педагогов

1. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Рахматова, А. Атлетическая гимнастика / А. Рахматова. – М.: Советский спорт, 2024. – 216 с.
3. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: Биологические и психолого-педагогические аспекты: Учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
4. Токарь, Е.В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов / Е. В. токарь, А.В. Черкашин, И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2015. – 100 с.

для учащихся

1. Акопянца, М.Б. Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех / М. Б. Акопянца, Б. А. Подливаева. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 160 с.
2. Богдасаров, С.П. Чтобы стать сильным / С.П. Богдасаров. - М.: ФитПресс, 2021. – 84 с.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»
на учебный год
1 год обучения**

1. Начало учебного года:

2. Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Группа №	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год

5. Режим работы: (расписание)

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –

Промежуточная аттестация за 1 полугодие –

Промежуточная аттестация за 2 полугодие –

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8. Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9. Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол- во часов
	планируе- мая	фактическая		
Вводное занятие				
1.			Вводное занятие. Общие основы атлетической гимнастики. Инструктаж по ППБ,ТБ Вводной контроль. Устный опрос.	2
Гимнастические упражнения прикладного характера				
2.			Режим дня. Режим питания.	2
3.			На перекладине вис на согнутых руках	2

4.			Отжимание в упоре на параллельных брусьях	2
5.			Отжимание в упоре на параллельных брусьях	2
6.			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
7.			Угол в вися на перекладине	2
8.			Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2
9.			Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2
Комплекс упражнений с гантелями				
10.			Стоя руки с гантелями, жим гантелей	2
11.			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2
12.			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2
13.			Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
14.			Сидя на наклонной скамье, сгибание и разгибание рук	2
15.			Лёжа на наклонной скамье, жим штанги широким, узким хватом. Инструктаж по технике безопасности.	2
16.			Лёжа на наклонной скамье, жим штанги широким, узким хватом. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Комплекс специальных упражнений				
17.			Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью	2
18.			Виды упражнений. Необходимость разминки на занятиях Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью	2
19.			Стоя в наклоне, выпрямление одной руки (поочерёдно), двигается только предплечье	2
20.			Стоя в наклоне, выпрямление одной руки (поочерёдно), двигается только предплечье	2
21.			Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка)	2
22.			Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье, разведение рук с гантелями.	2
23.			Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой.	2
24.			Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой	2
25.			Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.	2
Комплекс упражнений с гириями				
26.			Лёжа на наклонной скамье жим гирей от груди	2
27.			Виды упражнений. Необходимость разминки на занятиях Лёжа на наклонной скамье жим гирей от груди	2
28.			Стоя гиря в руках, рывок классический, поочерёдно правой рукой	2

29.			Стоя гири на плечах, приседание	2
30.			Стоя гири на плечах, приседание Контрольный зачет	2
Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью				
31.			Демонстрация освоенных упражнений	2
32.			Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2
33.			Участие в соревнованиях по силовому троеборью. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Итоговое занятие				
34.			Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Соревнование.	2
Итого за 2 полугодие				
Итого:				68

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»
на учебный год
2 год обучения

1.Начало учебного года:

2.Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

№ групп ы	Год обучения	Количество детей	Количес тво часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
--------------	-----------------	---------------------	-------------------------------------	---	--	---------------------------

5. Режим работы: (расписание)

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –

Промежуточная аттестация за 1 полугодие –

Промежуточная аттестация за 2 полугодие –

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8.Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9. Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол- во часо в
	планируемая	фактичес кая		
Вводное занятие				
1.			Вводное занятие. Общие основы атлетической гимнастики. Инструктаж по ППБ, ТБ. Вводный контроль. Устный опрос.	2
Гимнастические упражнения прикладного характера				
2.			Режим дня .Режим питания.	2
3.			На перекладине вис на согнутых руках	2
4.			На перекладине вис на согнутых руках	2
5.			На перекладине вис на согнутых руках	2
6.			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
7.			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
8.			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
9.			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
10.			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
11.			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
12.			Угол в висе на перекладине	2
13.			Угол в висе на перекладине	2
14.			Угол в висе на перекладине	2
15.			Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2
16.			Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)	2
17.			Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес) Контрольный зачёт	2
Комплекс упражнений с гантелями				
18.			Техника безопасности на занятиях спортом	2
19.			Виды упражнений .Необходимость разминки на занятиях.	2
20.			Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2
21.			Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2
22.			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2
23.			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2
24.			Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
25.			Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
26.			Разведение рук с гантелями в наклоне (задняя часть дельты)	2
27.			Разведение рук с гантелями в наклоне (задняя	2

			часть дельты)	
28.			Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью.	2
29.			Лёжа на скамье, выпрямление рук, двигается только предплечье.	2
30.			Лёжа на скамье, выпрямление рук, двигается только предплечье	2
31.			Стоя в наклоне, выпрямление одной руки (поочерёдно). Инструктаж по технике безопасности.	2
32.			Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Комплекс специальных упражнений				
33.			Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье, разведение рук с гантелями	2
34.			Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье, разведение рук с гантелями	2
35.			Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	2
36.			Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	2
37.			Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей.	2
38.			Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей.	2
39.			Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой.	2
40.			Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой.	2
41.			Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой.	2
42.			Стоя с гантелью в руках имитация рубки дров.	2
43.			Стоя с гантелью в руках имитация рубки дров.	2
44.			Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.	2
45.			Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.	2
46.			Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.	2
47.			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2
48.			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2
49.			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2
50.			Лёжа на наклонной скамье жим штанги узким хватом. Контрольный зачет	2
Комплекс упражнений с гирями				
51.			Лёжа на наклонной скамье жим гирей от груди	2
52.			Виды упражнений. Необходимость разминки на занятиях Лёжа на наклонной скамье жим гирей от груди	2

53.			Стоя гири в руках, рывок классический, поочерёдно правой рукой	2
54.			Стоя гири в руках, рывок классический, поочерёдно правой рукой	2
55.			Стоя с гирями в руках, толчок классический с груди	2
56.			Стоя с гирями в руках, толчок классический с груди	2
57.			Стоя с гирями в руках, толчок классический с груди	2
58.			Стоя гири на плечах, приседание	2
59.			Стоя гири на плечах, приседание	2
60.			Стоя гири на плечах, приседание	2
Контрольный зачет				
Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью				
61.			Демонстрация освоенных упражнений	2
62.			Демонстрация освоенных упражнений	2
63.			Демонстрация освоенных упражнений	2
64.			Демонстрация освоенных упражнений	2
65.			Демонстрация освоенных упражнений	2
66.			Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2
67.			Участие в соревнованиях по силовому троеборью. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
68.			Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Соревнование.	2
Итого:				136

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»
на учебный год
3 год обучения

1.Начало учебного года:

2.Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

4.Продолжительность учебного года

№ группы	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год

5. Режим работы: (расписание)

6.Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8.Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9.Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол-во часов
	планируе мая	фактиче ская		
1.Вводное занятие				
1			Вводное занятие. Общие основы атлетической гимнастики. Инструктаж по ППБ, ТБ. Вводный контроль. Устный опрос.	2
Упражнения на развитие плечевого пояса и шейно-грудного отдела				
2			Режим дня .Режим питания.	2
3			На перекладине вис на согнутых руках	2
4			На перекладине вис на согнутых руках	2
5			На перекладине вис на согнутых руках	2
6			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
7			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
8			Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2
9			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
10			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
11			Угол в упоре на параллельных брусьях	2
12			Угол в вися на перекладине	2
13			Угол в вися на перекладине	2
14			Угол в вися на перекладине	2
15			Подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес)	2
16			Подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес)	2
17			Подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес) Контрольный зачёт	2
Специальные упражнения двигательной активности				
18			Виды упражнений .Необходимость разминки на занятиях.	2
19			Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2
20			Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2
21			Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2
22			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2

23			Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2
24			Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
25			Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)	2
26			Разведение рук с гантелями в наклоне (задняя часть дельты)	2
27			Разведение рук с гантелями в наклоне (задняя часть дельты)	2
28			Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью.	2
29			Лёжа на скамье, выпрямление рук, двигается только предплечье.	2
30			Лёжа на скамье, выпрямление рук, двигается только предплечье	2
31			Стоя в наклоне, выпрямление одной руки (поочерёдно). Инструктаж по технике безопасности.	2
32			Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Упражнения на развитие силы				
33			Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье, разведение рук с гантелями	2
34			Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье, разведение рук с гантелями	2
35			Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	2
36			Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;	2
37			Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей.	2
38			Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей.	2
39			Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой.	2
40			Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой.	2
41			Стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой.	2
42			Стоя с гантелью в руках имитация рубки дров.	2
43			Стоя с гантелью в руках имитация рубки дров.	2
44			Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.	2
45			Стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания.	2
46			Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки.	2
47			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2

48			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2
49			Лёжа на наклонной скамье жим штанги широким хватом	2
50			Лёжа на наклонной скамье жим штанги узким хватом. Контрольный зачёт	2
Упражнения на развитие общей выносливости				
51			Лёжа на наклонной скамье жим штанги узким хватом.	2
52			Лёжа на наклонной скамье жим штанги узким хватом.	2
53			Лёжа на наклонной скамье жим штанги от груди	2
54			Виды упражнений. Необходимость разминки на занятиях Лёжа на наклонной скамье жим штанги от груди	2
55			Рывок широким хватом с коленей	2
56			Рывок широким хватом с коленей	2
57			Стоя штанга на плечах толчок классический с груди	2
58			Стоя штанга на плечах толчок классический с груди	2
59			Штанга на спине, приседание	2
60			Штанга на спине, приседание. Контрольный зачет	2
Упражнение на расслабление мышц.				
Психологическая подготовка к соревнованиям				
61			Виды упражнений. Необходимость разминки	2
62			Психологическая сосредоточенность	2
63			Психологическая сосредоточенность	2
64			Демонстрация освоенных упражнений	2
65			Демонстрация освоенных упражнений	2
66			Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2
67			Участие в соревнованиях по силовому троеборью. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Итоговое занятие				
68			Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Соревнование.	2
Итого:				136

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Атлетическая гимнастика»
на учебный год
4 год обучения

1.Начало учебного года:

2.Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

4.Продолжительность учебного года

№ группы	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
----------	--------------	------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------

5. Режим работы: (расписание)

6.Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8.Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9.Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол-во часов
	планируе мая	фактиче ская		
1.Вводное занятие				
1			Вводное занятие. Общие основы атлетической гимнастики. Инструктаж по ППБ, ТБ. Вводный контроль. Устный опрос.	2
Основы физиологии силовой подготовки				
2			Механизмы гипертрофии мышц.	2
3			Выполнение изометрических упражнений	2
4			Растяжка, техника самомассажа	2
5			Адаптация организма к силовым нагрузкам	2
6			Отработка техники дыхания при отжиманиях и приседаниях	2
7			Энергообеспечение мышечного сокращения.	2
8			Наблюдение за напряжением мышц в разных режимах работы	2
9			Расчёт суточной нормы белка и фиксация потребления	2
10			Отработка техники дыхания при отжиманиях и приседаниях	2
11			Реакция организма на тренировку. Контрольный зачет	2
Биомеханика силовых упражнений				
12			Анализ движений в базовых упражнениях	2

13			Рычаги и углы приложения силы.	2
14			Влияние техники на эффективность и безопасность.	2
15			Выполнения приседаний и жима лёжа.	2
16			Совместный анализ ошибок	2
17			Упражнения на осанку	2
18			Тяга верхнего блока с акцентом на сведение лопаток.	2
19			Приседания с паузой в нижней точке, жим штанги с узкой постановкой рук	2
20			Базовое многосуставное упражнение с акцентом на растяжение бицепса бедра.	2
21			Тестирование углов в суставах при становой тяге.	2
22			Видеоанализ траектории штанги в жиме лёжа	2
23			Коррекционные упражнения: односторонние движения	2
24			Упражнения на осанку, тяга верхнего блока с акцентом на сведение лопаток	2
25			Тестирование углов в суставах при становой тяге.	2
26			Коррекционные упражнения. Контрольный зачет	2
Планирование тренировочного процесса				
27			Периодизация нагрузок	2
28			Принципы прогрессии нагрузок.	2
29			Питание и восстановление в силовой подготовке	2
30			Профилактика травм и первая помощь	2
31			Составление микроцикла. Инструктаж по технике безопасности.	2
32			Правила разминки и заминки. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
33			Оказание первой помощи при растяжениях и ушибах	2
34			Расчёт интенсивности	2
35			Адаптация плана при перетренированности	2
36			Разработка программы на 2 недели	2
37			Включение ОФП и базовых упражнений с малым весом	2
38			Включение ОФП и базовых упражнений с малым весом	2
39			Ежедневная фиксация повторений упражнений	2
40			Распределение нагрузки по мышечным группам	2
41			Определение одноповторного максимума в приседе, жиме, тяге	2
42			Адаптация плана при перетренированности	2
43			Типичные травмы в атлетической гимнастике	2
44			Повторение упражнений	2
Современные тенденции в силовой подготовке				
45			Использование технологий в тренировках	2

46			Функциональный тренинг	2
47			Разбор классических упражнений	2
48			Сравнение ощущений с классическими упражнениями	2
49			Круговой комплекс: подтягивания, приседания со штангой	2
50			Круговой комплекс: замер времени выполнения и сравнение результатов.	2
51			Демонстрация активации мышц в разных упражнениях.	2
52			Экипировка: проба пояса для тяги, бинтов на колени, кистевых ремней;	2
53			Знакомство с гаджетами: использование фитнес-браслетов для контроля ЧСС и шагов	2
54			Функциональный тренинг, сравнение ощущений с классическими упражнениями.	2
55			Упражнения на активацию мышц	2
56			Упражнения на активацию мышц	2
57			Упражнения на активацию мышц	2
Правила соревнований и судейство. Психологическая подготовка				
58			Регламент соревнований. Требования к выполнению упражнений.	2
59			Экипировка в силовом троеборье. Роль судьи и ассистента.	2
60			Психологическая подготовка: мотивация и целеполагание	2
61			Техники концентрации внимания	2
62			Техники релаксации: дыхательные упражнения перед подходом	2
63			Изучение регламентов соревнований, требования к экипировке, командам судьи	2
64			Техники релаксации: дыхательные упражнения перед подходом	2
65			Техники релаксации, визуализация успешного выполнения упражнения.	2
66			Разбор спорных моментов, синхронизация действий в команде.	2
67			Проведение мини-турнира. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
Итоговое занятие				
68			Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Соревнование.	2
Итого:				136

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

1 год обучения

Вводный контроль - опрос:

- 1.История развития силового троеборья.
- 2.Требования личной и общественной гигиены.
- 3.Требования к спортивной форме одежды и обуви.
- 4.Знание техники выполнения силовых упражнений.
- 5.Знание физиологических функций организма подростков.

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	12-13 лет юноши Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-2	3-8	9-17 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	110-130	131-161	162-202>
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	10-20	21-31	32-42>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	15-26	27-32	33-39
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	15-26	27-32	33-39
		12-13 лет девушки Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	1-4	5-10	11-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	100-120	121-151	152-192>
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	3-5	6-8	9-11>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	5-9	10-14	15-18
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	10-20	21-26	27-33

2 год обучения

Вводный контроль – опрос

№	Тестовые вопросы	Варианты ответов	№ правильного ответа
1.	Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	А. 1968 г, Б. 1978, В. 1958, Г. 1986.	А

2.	Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	А. американцы, Б. Древние греки , В. Древние римляне, Г. казаки.	В
3.	Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	А. Бертил Фокс, Б. Краевого В. М. г В. Соколова А. В., Г. Терри Филпс.	Б
4.	Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABBA	А. Терри Филпс, Б. Джефф Кинг, В.Гери Стридэм, Г.Мохамед Маккави.	Б
5.	Направление в физическом совершенствования, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется	А. атлетизм, Б. атлетической гимнастикой, В. боди-билдинг, Г. пауэрлифтинг.	А
6.	Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	А. армреслинг, Б. боди-билдингом, В. атлетической гимнастикой, Г. пауэрлифтингом.	В
7.	Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	А. широчайшие, Б. ягодичные, В. дельтовидные, Г. шеи.	Г
8.	Упражнение «французский жим» развивает	А. трапецевидные мышцы, Б. трехглавые мышцы рук, В. дельтовидные мышцы, Г. грудные мышцы.	Б
9.	Упражнение «пулувер» развивает мышцы	А. грудные, Б. дельтовидные, В. широчайшие, Г. трапецевидные.	А
10.	Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	А. белки и витамины, Б. углеводы и жиры, В. углеводы и минеральные элементы, Г. белки и жиры.	Г
11.	В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	А. приседания со штангой, Б. рывок штанги, В. становая «тяга» штанги, Г. толчок штанги, Д. жим штанги лежа.	Б, В
12.	При составлении комплексов упражнений для увеличения	А. полностью проработать одну группу мышц и	А

	мышечной массы рекомендуется	только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц, Б. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы, В. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений, Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
13	Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	А. интервальная тренировка, Б. метод повторного выполнения упражнений, В. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью, Г. метод расчленено-конструктивного упражнения.	Б
14	Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	А. быстрый рост абсолютной силы, Б. функциональная гипертрофия мышц, В. увеличение собственного веса, Г. повышается опасность перенапряжения.	Б
15	Основу двигательных способностей составляют	А. двигательные автоматизмы, Б. сила, быстрота, выносливость, В. гибкость и координация, Г. физические качества и двигательные умения.	Г
16	Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	А. индивидуальными особенностями обучаемого, Б. биомеханические характеристики двигательного действия, В. соотношением методов обучения и воспитания, Г. закономерностями формирования двигательных навыков.	Г
17	Под физическим развитием	А. комплекс таких	В

.	понимается	показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия, Б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом, В. процесс изменения морфофункциональных свойств организма, Г. как при удержании клюшки в хоккее.	
18.	Под силой как физическим качеством понимается	А. комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление, Б. комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, В. свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью, Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.	Г
19.	При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально	А. при уступающем, Б. при удерживающем, В. при преодолевающем, Г. при статическом.	А
20.	Разгибает руку в плечевом суставе	А. трехглавая мышца плеча, Б. двуглавая мышца плеча, В. мышцы предплечья, Г. дельтовидная.	А
21.	Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по	А. 2 повторения, Б. 8 повторений, В. 15 повторений, Г. 20 повторений.	Б
22.	Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который	А. 1–2 раза, Б. 10–12 раз, В. 15–20 раз, Г. 8–13 раз.	Б

	можно поднять		
23 .	Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны	А. длинные спинные мышцы, Б. наружные косые мышцы живота, В. прямые мышцы живота, Г. поясничные мышцы спины.	А
24 .	Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма	А. гантели, Б. штанга, В. тренажеры, Г. гири.	В
25 .	Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма	А. тренировка, Б. физическое воспитание, В. урок физической культуры, Г. соревнования.	А
26 .	Нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения. сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья	А. перенапряжение, Б. утомление, В. перетренированность, Г. перегрузка.	В
27 .	Прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность	А. четвертой степени, Б. третьей степени, В. второй степени, Г. первой степени.	Г
28 .	Отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность	А. четвертой степени, Б. третьей степени, В. второй степени, Г. первой степени.	В
29 .	Бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение	А. четвертой степени, Б. третьей степени, В. второй степени, Г. первой степени.	Б

	к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения заданных движений, нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка это перетренированность		
30	Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются:	А. тренировочные, соревновательные, восстановительные; Б. макроциклы, мезоциклы, микроциклы; В. оперативные, текущие, этапные циклы; Г. подготовительные, основные, соревновательные.	Б

**Промежуточная аттестация
по общей и специальной физической подготовке**

№п/п	Наименование упражнений	14-15 лет юноши Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-4	5-10	11-19 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	140-160	161-181	182-222>
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	20-40	41-61	62-92>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	20-31	32-37	38-44
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-31	32-37	38-44
		14-15лет девушки Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	7-12	13-17 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	130-150	151-181	182-202>
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	5-7	8-10	11-13>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	6-10	11-14	15-18

5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	15-24	25-29	30-35
----	----------------------------------	-------	-------	-------

3 года обучения

Вводный контроль - опрос:

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы а) поллувер в тренажере б) отжимание от пола в) жим штанги на наклонной скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье б) разведение гантелей лежа в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы а) отжимание на брусьях б) сгибание туловища в тренажере в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы а) тяга штанги лежа» PULL-OVER» б) жим гантелей стоя в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом б) подтягивание на перекладине хватом снизу в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины а) шаги со штангой б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом в) шаги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины а) поднятие туловища лежа на бедрах б) тяга Т-образного грифа в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра а) жим ногами б) приседания на ГАК- тренажере в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра а) приседания со штангой на плечах б) приседания с гантелями в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра а) приведение одной ноги стоя б) разгибание ног сидя в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие трицепса голени а) разгибание голени сидя б) подъем на носки стоя в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы а) выпады со штангой на плечах б) выпады с гантелями в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы а) жим штанги из-за головы б) жим штанги с груди сидя в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы а) жим гантелей сидя б) подъем гантелей вперед попеременно в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы а) разведение рук с гантелями в наклоне б) жим штанги сидя из-за головы в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса плеча а) попеременные сгибания рук с гантелями б) сгибания рук с грифом штанги в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17.Упражнения на развитие трицепса плеча а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху б) разгибание запястий со штангой хватом сверху в) разгибание рук со штангой лежа

18.Упражнения на развитие мышц предплечья а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT б) сгибание рук со штангой хватом сверху в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

19.Упражнения на развитие прямой мышцы живота а) подъемы туловища с поворотом б) подъем коленей в висе в) сворачивание туловища на полу

20.Упражнения на развитие косых мышц живота а) боковые подъемы туловища на римском стуле б) подъем коленей в висе в) подъем коленей в упоре

21.Упражнения на развитие нижнего пресса а) подъем прямых ног в упоре б) подъем ног на наклонной скамье в) боковые наклоны стоя с гантелью

22.Упражнения на развитие верхнего пресса а) сворачивания туловища с верхним блоком б) развороты туловища с грифом в) подъемы туловища на наклонной скамье

Правильные ответы:

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,в; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.в; 19.в; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке

№п/п	Наименование упражнений	16-17 лет юноши Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	182-210>
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	30-50	51-70	71-100>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
		16-17лет девушки Уровень подготовленности		
		Стартовый	Базовый	
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-241>
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15>
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22

5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-44
----	----------------------------------	-------	-------	-------

4 год обучения

Вводный контроль

Устный опрос.

Что такое атлетическая гимнастика? В чём её отличие от других видов силовых тренировок?

Назовите 3–4 базовых упражнения силовой подготовки. В чём их польза?

Какие правила безопасности нужно соблюдать в тренажёрном зале? Приведите 3–4 примера.

Что такое разминка? Зачем она нужна перед силовой тренировкой? Приведите примеры упражнений для разминки.

Что такое 1 ПМ (одноразовый максимум)? Как его можно определить?

Какие группы мышц работают при:

приседаниях со штангой?

жиме штанги лёжа?

становой тяге?

Что такое периодизация тренировок? Зачем она нужна?

Назовите 2–3 признака перетренированности. Что делать, если они появились?

Какое значение имеет питание для силовых спортсменов? Назовите 2–3 ключевых нутриента.

Что такое техника выполнения упражнения? Почему важно её соблюдать?

Какие методы восстановления вы знаете? Приведите 2–3 примера.

Что такое гипертрофия мышц? Как она достигается?

Какие виды хвата используются при работе со штангой? В чём их отличие?

Как правильно дышать при выполнении силовых упражнений?

Что такое психологическая подготовка спортсмена? Как она помогает в тренировках?

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

1. Теория (устный опрос). Вопросы (выбор 8–10 из списка):

Объясните биомеханику приседаний со штангой: какие суставы задействованы, какие мышцы работают в фазе опускания и подъёма?

Сравните классическую и румынскую становую тягу: в чём разница в технике и нагрузке на мышцы?

Опишите принципы периодизации тренировочного процесса. Приведите пример микроцикла на 2 недели.

Какие физиологические процессы происходят в мышцах во время и после силовой тренировки?

Как рассчитать рабочий вес для тренировки, если известен 1 ПМ? Приведите пример для приседаний.

Перечислите 3–4 типичные ошибки в технике жима штанги лёжа. Как их

исправить?

Какие современные методики силовой подготовки вы знаете (кроссфит, функциональный тренинг и т.д.)? В чём их особенности?

Опишите правила судейства в пауэрлифтинге для приседаний: какие команды подаёт судья, какие ошибки приводят к незачёту подхода?

Как влияет режим сна и питания на восстановление после силовых тренировок? Приведите конкретные рекомендации.

Какие психологические техники помогают справиться с волнением перед соревнованиями? Приведите 2–3 примера.

Как использовать экипировку (пояс, бинты, кистевые ремни) в силовой тренировке? В каких случаях она необходима?

Как составить дневник самоконтроля? Какие параметры нужно фиксировать?

Какие методы развития силовой выносливости вы знаете? Приведите пример комплекса упражнений.

Какие меры первой помощи нужно оказать при растяжении мышц или связок?

Практика. Задания. Демонстрация техники 3 базовых упражнений: приседания со штангой (вес 40–50 % от 1 предельного максимума (ПМ)); жим штанги лёжа (вес 50–60 % от 1 ПМ); становая тяга (вес 50–60 % от 1 ПМ).

Критерии: правильное исходное положение; соблюдение траектории движения; контроль дыхания; отсутствие ошибок (округление спины, отрыв пяток и т.д.).

Составление микроцикла: указать упражнения, вес, подходы, повторения; включить разминку и заминку; обосновать выбор нагрузки.

Анализ видео: найти 2–3 ошибки в технике; предложить способы их исправления.

Отработка команд судьи (в паре): имитация соревновательного подхода в жиме лёжа с соблюдением команд «Старт», «Жим», «Вниз»; фиксация ошибок ассистентом.

Промежуточная аттестация за 2 полугодие

Тестирование:

Пример: «Какой процент от 1 ПМ используется для развития максимальной силы?»

- а) 50–60 %;
- б) 75–85 %;
- в) 90–100 %.

Пример: «Какая фаза дыхания должна совпадать с усилием при приседаниях?»

- а) вдох;
- б) выдох;
- в) задержка дыхания.

Устный опрос (5 вопросов из списка):

Объясните принцип суперкомпенсации и его роль в планировании тренировок.

Опишите биомеханику становой тяги: какие мышцы и суставы задействованы?

Какие ошибки в технике жима штанги лёжа могут привести к травме плечевого сустава?

Как рассчитать суточную норму белка для спортсмена массой 80 кг?

Перечислите правила судейства в пауэрлифтинге для приседаний (команды судьи, причины незачёта).

Какие методы восстановления после силовой тренировки наиболее эффективны? Приведите 3 примера.

В чём разница между классической и румынской становой тягой?

Как влияет режим сна на прогресс в силовой подготовке?

Какие психологические техники помогают справиться с волнением перед соревнованиями?

Опишите признаки перетренированности и меры её профилактики.

Практические задания

Демонстрация техники 3 базовых упражнений (по 5-балльной шкале за каждое): приседания со штангой (вес 60–70 % от 1 ПМ); жим штанги лёжа (вес 65–75 % от 1 ПМ); становая тяга (вес 65–75 % от 1 ПМ).

Критерии оценки техники: исходное положение (стопы, спина, хват); траектория движения; контроль дыхания; отсутствие ошибок (округление спины, отрыв пяток, неполная амплитуда).

Составление тренировочной программы на 4 недели (микроцикл): указать упражнения, вес, подходы, повторения; включить разминку и заминку; обосновать выбор нагрузки (цель: гипертрофия/сила/выносливость); учесть дни отдыха.

Анализ видео с ошибками (предоставляется запись выполнения упражнения): найти 3–4 ошибки в технике; предложить способы их исправления; объяснить, к каким травмам могут привести эти ошибки.

Расчёт параметров тренировки: определить рабочий вес для 4×6 в жиме лёжа, если 1 ПМ = 90 кг; рассчитать суточную норму белка для спортсмена массой 70 кг.

Отработка соревновательного подхода (в паре): имитация подхода в приседаниях со штангой с соблюдением команд судьи («Присесть», «Вниз», «Встать»); фиксация ошибок ассистентом.

Приложение 3

Методические материалы программы

Перечень УМК

1. Дидактические материалы. Картотека упражнений по атлетической гимнастике. Плакаты освоения технических приёмов. Правила судейства в силовом троеборье. Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации. Как выполнять упражнения. Как тренироваться. Когда тренироваться. Предостережения. Формы выполнения упражнения. Тренировочный темп. Начальные отягощения. Адаптация к тренировкам. Наращивание нагрузки.

Перечень оборудования и ТСО с применением дистанционных технологий

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие: каналы связи; компьютерное оборудование; периферийное оборудование; программное обеспечение; систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

При обучении желательно наличие периферийного оборудования: веб-камера; наушники; микрофон; принтер; сканер, цифровой фотоаппарат или цифровая видеокамера.

Место расположения периферийного оборудования педагогов и учащихся зависит от используемой модели обучения с использованием ДОТ.

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка обучающих, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2. Проверка имеющихся у учащихся знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

3. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

4. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование упражнений творческого характера.

5. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Критерии оценки практической работы

Высокий – владеет практическими навыками и умениями, проявляет творчество, аккуратен, умеет доводить начатое дело до конца.

Средний – владеет основными приёмами, но работу выполняет небрежно.

Низкий – плохо владеет умениями и навыками, постоянно обращается за помощью. Может оставить работу, не выполнив её до конца.

Критерии оценки соревнований. Классический русский жим

	Элита	МСМК	МС	КМС	1 спортивный	2 спортивный	3 спортивный	1 юношеский	2 юношеский	3 юношеский
Номинация с весом штанги										
25 кг.	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается	43	35,5	29,5	24	19	13
35 кг.	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается	42	34,5	28,5	23	18	12
45 кг.	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается	41	33,5	27,5	22	17	11
55 кг.	223	74	61	48	40	32,5	26,5	21	16	10
75 кг.	188,5	62,5	52,0	42	35	29	22	17	12,5	9
100 кг.	154	51	42	36	30	24	18	13	8,5	не присваивается
125 кг.	118	39	32,5	27	23	18	13,5	не присваивается	не присваивается	не присваивается
150 кг.	79	26	22,5	19	15,5	11,5	8	не присваивается	не присваивается	не присваивается
175 кг.	46	15	12,5	10	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается	не присваивается
Номинация 25 кг для младших юношей до 13 лет включительно.										
Номинация 35 кг для младших юношей до 15 лет включительно.										
Номинация 45 кг для юношей до 18 лет включительно.										

Структурные группы элементов на брусках

1. Прыжки в стойку (с поворотом или без). Выполняется на одной перекладине.
2. Элементы большим махом вперед и назад с неполным оборотом. Выполняются на одной или на двух с переплетом с переходом в стойку на руках.
3. Обороты стоя, с упором на живот

Оценка выполнения

1. Все движения, серии движений и/или комбинации должны выполняться с техникой целостного движения, и переходы от одного движения или построения к другому должно быть плавным.
2. Исполнение должно показать хорошую технику, точность движений и правильность (четкость) построений и переходов.
3. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями (изменение в использовании силы), подчеркивать особенности движений данной возрастной категории.
4. Использование силы должно быть экономичным и естественным.
5. Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линий) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и растяжка на обе ноги

При оценке выполнения учитываются следующие группы ошибок:

- а) неправильная постановка тела;
- б) небезупречное выполнение с точки зрения техники.

Поощрительные баллы могут быть прибавлены за следующее:

- а) за риск и трудность;
- б) за оригинальность в композиции;
- в) за виртуозность в исполнении.

Критерии оценки теоретической части:

Очень высокий балл: 5 (отлично) — 9–10 правильных ответов в тесте + развёрнутые ответы на все устные вопросы;

Высокий балл: 4 (хорошо) — 7–8 правильных ответов в тесте + ответы с небольшими неточностями на устные вопросы;

Средний балл: 3 (удовлетворительно) — 5–6 правильных ответов в тесте + неполные ответы на устные вопросы;

Ниже среднего балла: 2 (неудовлетворительно) — менее 5 правильных ответов в тесте и существенные пробелы в устных ответах.