

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр "Архангел"
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Атлетическая гимнастика. Базовый уровень (долгосрочная)"**

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся
13-18 лет
срок реализации
3 года

Автор-составитель:
Хохулин Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
год разработки 2020
год корректировки 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	13
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 13-14 лет (1 год обучения)	14
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 15-17 лет (2 год обучения)	15
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 17-18 лет (3 год обучения)	15
3. Комплекс организационно-педагогических условий	16
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 13-14 лет (1 год обучения)	16
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 15-17 лет (2 год обучения)	17
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 17-18 лет (3 год обучения)	17
3.4. Содержание программы	18
3.5. Условия реализации программы	21
3.6. Список информационных источников и литературы	23

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Атлетическая гимнастика. Базовый уровень (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, код корректировки - 2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, беседы, опросы, сдача нормативов
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Атлетическая гимнастика. Базовый уровень (долгосрочная)" является общеразвивающей, направлена на общую физическую подготовку обучающихся, укрепление здоровья, развитие двигательной работоспособности, гибкости и ловкости. Призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в	МАУ ДО "Центр "Архангел" Адрес: 163009 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Октябрят, д. 4, корпус 4

	разных местах указываются все адреса)	
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	13-18 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	<p>Объём - 216 академических часа.</p> <p>Очная форма – 216 академических часа.</p> <p>С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).</p> <p>Без использования сетевой формы.</p> <p>Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.</p>
14	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	<p>Минимальное – 10 человек</p> <p>Максимальное – 15 человек</p>

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа "Атлетическая гимнастика. Базовый уровень (долгосрочная)" (далее – программа "Атлетическая гимнастика", программа) является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования юношей и девушек в общей системе образовательного процесса, рассчитана для обучающихся 13-18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление медицинской справки). Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся является одним из ключевых направлений Концепции развития дополнительного образования детей. Физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. Атлетическая гимнастика эффективно воздействует на человеческий организм. Разнообразие физических упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки, делает данный вид спорта важным средством оздоровления обучающихся. Программа учитывает возрастные особенности детей, участвующих в ее реализации. Использование разнообразных видов деятельности при обучении по программе "Атлетическая гимнастика" позволяет развивать у обучающихся интерес к изучению данному виду спорта, повышает стимул к изучению общеобразовательных программ по предметам "Биология", "Анатомия" и "Физическая культура". Кроме того, в настоящее время одним из популярных видов спорта среди молодежи является атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления для учащихся практически всех возрастов. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет.

Учреждения системы образования, реализующие не только образовательную, но и воспитательную функцию, связанную с личностным развитием обучающихся, в том числе имеют свою воспитательную систему. Для воспитательной системы характерны: развитие, ориентация обучающихся и педагогов на творчество, интеграция основного и дополнительного образования, благоприятный психологический климат, представление права выбора, поиск личностно ориентированных технологий и форм воспитания.

Социальные факторы остаются одной из основных причин формирования личности ребенка. Это: семейное неблагополучие; снижение воспитательного воздействия семьи; постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей; алкоголизм, наркомания.

В этих условиях наиболее актуальным становится усиление воспитательного воздействия через:

- активную пропаганду здорового образа жизни (проведение и участие в соревнованиях различного уровня, проведения привлекательных, доступных спортивно-массовых, культурных и оздоровительных мероприятий);
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для полной самореализации личности; - развитие социально-педагогической деятельности в социуме.

В этом и заключается актуальность данной программы.

Программа помогает решить ряд вопросов по приобретению знаний и навыков в занятиях атлетической гимнастикой, эффективно с пользой для здоровья использовать их в свободное время.

Составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.

8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Программа способствует физическому оздоровлению детей, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива. При ее освоении у обучающихся повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Атлетическая гимнастика" реализуется на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел", может быть использована как педагогами учреждений дополнительного образования, так и в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска, также в рамках мастер-классов в период летней кампании лагерей дневного пребывания детей.

Особенности организации образовательного процесса

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития посредством обучения по программе "Атлетическая гимнастика".

Обучающие задачи:

- обучить обучающихся выполнению базовых упражнений атлетической гимнастики;
- расширить представления обучающихся о здоровом образе жизни;
- обучить технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование;
- обучить правильной регулировке своей физической нагрузки;
- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Развивающие задачи:

- формировать у обучающихся навыки составления программ тренировок для различных групп мышц;
- развивать силовые, основные физические качества, координацию движений у обучающихся;
- развивать психические качества, таких как целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие.

Воспитательные задачи:

- совершенствовать морально-волевые качества;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы товарищества, коллективизма, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать чувство ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Отличительные особенности программы

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по 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.

Программный материал изложен в программе с учетом материально-технической базы, особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, что позволит в случае необходимости внести коррективы в рекомендуемую примерную программу спортивной подготовки обучающихся.

Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. Принцип разминки. Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.

2. Принцип постепенности в увеличении нагрузки. Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).

3. Принцип увеличения объема нагрузки. Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.

4. Принцип приоритета во времени для отдельных мышц. Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.

5. Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц разгибателей. Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы синергисты, а затем – антагонисты.

Условия набора, адресат программы, характеристика учащихся

Программа "Атлетическая гимнастика" рассчитана для детей в возрасте от 13 до 18 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

При наличии свободных мест возможно зачисление в течение учебного года из других объединений физкультурно-спортивной направленности.

Формирование групп будет проходить по возрастному принципу в силу

физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (13-14 лет (1 год обучения), 15-17 лет (2 год обучения), 17-18 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – Занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 1 раз в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Характеристика обучающихся по программе

Все возраста человека имеют особенности развития и его динамика имеет свои особенности, оно может выражаться как прямой линией или параболой, но также и сложной кривой имея свои ускорения и замедления.

В 11-12 лет девочки опережают мальчиков, в 13-15 лет наоборот, мальчики опережают девочек, в темпах увеличения роста. А в 15 же лет период равновесия в темпах роста. До и после биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпу роста.

В 15 лет у человека биологическая кривая сглаживается из-за того, что в этом возрасте приходится период пубертатного развития. В этом возрасте начинается половой диморфизм, тут появляются различия в физическом развитии мальчиков и девочек.

У подростков, которые занимаются, и не занимаются спортом различия начинают проявляться после 2-3 лет систематических тренировок, наиболее стабильные изменения у юношей 15-16 лет. Так же еще существуют индивидуальные динамики физической подготовки спортсменов-подростков, но в данный период наблюдаются они редко.

В этот период организм подростков находится на стадии формирования развития, из-за чего спортсмены быстро утомляются, а также они более усиленно реагируют на раздражители. К 11 годам у спортсменов существенно возрастают показатели силы, в дальнейшем продолжая неравномерно увеличиваться.

В 12-14 и в 15-17 лет - это возраст быстрого темпа развития абсолютной силы.

У подростков и юношей из-за влияния занятия спортом происходит форсированное и адекватное развитие психических качеств, которые соответствуют специфике вида спорта. В настоящее время нет достаточно данных которые могли бы полностью отражать психологический возраст представляющих характеристику человека как индивидуальности.

Существуют определенные этапы развития психологических качеств спортсменов, они характерны для конкретных качеств. 13-14 лет сензитивный период для развития быстроты сенсорных реакций, точности мышечно-двигательных дифференцировок и быстроты переключаемости внимания.

В 15-16 лет лучший сензитивный период развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точность антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, а также быстроты и точности выполнения когнитивных операций. К 15-16 годам у спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, которые связаны с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, которые относятся к перцептивной сфере. В первой половине возраста преимущественно развиваются психомоторная и перцептивная сфера, во второй развивается качество интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет, возраст где формируются качества когнитивной сферы, а также сферы, которые связаны с эффективностью решения оперативных задач. Этот возраст является возрастом спортивного совершенствования.

У спортсменов 12-15 лет высокий уровень мотивации, который побуждает перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае зависит от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности. Для формирования мотива занятия спортом у подростков 11-14 лет, нужна правильная организация мотивации при начальном усвоении вида спорта.

Форма и режим проведения занятий

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, тестирование, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Тип занятий: групповые, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

1. Занятия - тренировки в основных видах движений.

2. Занятия - зачеты, во время которых обучающиеся сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

3. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда обучающемуся предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (постановка задачи на занятие).
2. Подготовительная часть (общая и специальная разминка).
3. Основная часть (выполнение однородных и разнородных упражнений).
4. Заключительная часть (снижение функциональной активности обучающихся).

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить взаимодействия с партнёрами во время учебной деятельности;

- владеть навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы аттестации

- соревнования,
- тестирование.

Оценочные материалы

Цель диагностики – выявить индивидуальные особенности обучающихся, привить умение и навыки по выполнению силовых упражнений

№	Раздел темы	Форма занятости	Применяемые методы	Средства обеспечения	Форма контроля
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	урок теория	лекция	доклад	опрос
2	Физическая культура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы	урок (теория)	лекция	доклад	беседа
3	Принцип рационального питания			видеоматериал	
4	Воспитание морально – волевых качеств, психологическая			видеоматериал	

	подготовка				
5	Врачебный контроль, массаж. Оказание первой медицинской помощи при травмах	урок	лекция, беседа, объяснение, показ	доклад, медицинская аптечка,	наблюдение, зачет
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	урок	лекция, беседа, объяснение, показ	видеоматериал	наблюдение, зачет
7	1 фаза (общефизическая подготовка, специальная подготовка, развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия)	спортивная тренировка	методический показ, объяснение	гантели, брусья, штанга, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
8	2 фаза (наращивание силы)	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
9	3 фаза (увеличение мощности)	спортивная тренировка	методический показ, беседа	штанга, гантели, силовые тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
10	Суперсет	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга гантели, силовые тренажеры	наблюдение

Контрольные тесты

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1.Отжимание за 30 секунд:	не менее 20 раз	25
2.Подтягивания:	не менее 8 раз	10
3.Пресс за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
4.Приседание за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
5.Жим лёжа вес 15 кг:	не менее 15 раз	20

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа

4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение, опрос
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос
	Итого :	72	6	66	наблюдение, опрос

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-17 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение, опрос
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос
	Итого :	72	6	66	наблюдение, опрос

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	

1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение, опрос
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос
	Итого :	72	6	66	наблюдение, опрос

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля	Учебная неделя (сентябрь-май)
			теория	практика		
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос	1
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос	
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа	2
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа	
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа	3
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета	
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение,	24, 25, 26, 27, 28,

					опрос	29, 30, 31, 32, 33
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос	34, 35, 36
Итого :		72	6	66	наблюдение, опрос	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-17 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля	Учебная неделя (сентябрь-май)
			теория	практика		
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос	1
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос	
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа	2
4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа	
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа	3
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета	
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение, опрос	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос	34, 35, 36
Итого :		72	6	66	наблюдение, опрос	

3.3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля	Учебная неделя (сентябрь-май)
			теория	практика		
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	1	1		опрос	1
2	Физкультура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы и строительства тела	1	1		опрос	
3	Принципы рационального питания	1	1		беседа	2

4	Воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка	1	1		опрос, беседа	
5	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		опрос, беседа	3
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	1	1		опрос, соревнование, эстафета	
7	1 фаза (общефизическая подготовка)	20		20	наблюдение, опрос	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
8	2 фаза (наращивание силы)	20		20	наблюдение, опрос	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
9	3 фаза (увеличение мощности)	20		20	наблюдение, опрос	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
10	Суперсет	6		6	наблюдение, опрос	34, 35, 36
Итого :		72	6	66	наблюдение, опрос	

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы. Правила техники безопасности. Поведение во время тренировок. Правила техники безопасности во время пожара, при поражениях током. Первая помощь при травмах.
2. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат.
4. Основные компоненты здорового образа жизни. Разрушительное влияние вредных привычек на организм. Режим дня, питания. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.
5. Общая физическая подготовка. Строевые, общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.
6. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп, силовые упражнения.
7. Техническая подготовка. Техника выполнения упражнений со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах.
8. Тактическая подготовка. Тактика поведения спортсменов на соревнованиях.
9. Теория и методика. Ознакомление с теоретическими и методическими материалами в атлетической гимнастике.
10. Психологическая подготовка. Укрепление психологической устойчивости спортсменов в повседневной жизни, на соревнованиях.

Содержание общей тренировочной программы

1 фаза (общая физическая подготовка). В процессе этой фазы упражнения следует выполнять с отягощениями небольшого веса.

2 фаза (наращивание силы). В этой фазе упражнения должны дать большую силу, которую необходимо направить на улучшение спортивных результатов.

3 фаза (увеличение мощности). Эта фаза нужна для развития мощности и с применением больших отягощений в подходах по 4-8 упражнений.

Упражнения по правилам 1 фазы

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2 по 10-12 раз
2	Разведение рук с гантелями в стороны (лежа)	2 по 10-12 раз
3	Подъем рук с гантелями через стороны (стоя)	2 по 10-12 раз
4	Жим штанги из-за головы (сидя)	2 по 10-12 раз
5	Выпрямление ног в станке	2 по 10-12 раз
6	Тяга штанги к животу в наклоне	2 по 10-12 раз
7	Сгибание рук со штангой (стоя)	2 по 10-12 раз
8	Выпрямление рук в локтях со штангой	2 по 10-12 раз

Упражнения по правилам 2 фазы

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Тяга гантели в наклоне одной рукой	3 по 10
2	Опускание согнутых рук со штангой за голову	3 по 10
3	Тяга штанги узким хватом к подбородку	3 по 10
4	Подъем рук с гантелями через стороны	3 по 10
5	Сгибание рук с гантелями (лежа)	3 по 10
6	Выпрямление рук с гантелями в локте	3 по 10
7	Сгибание рук со штангой (стоя)	3 по 10
8	Приседание со штангой	3 по 10

Упражнения по правилам 3 фазы

№	Виды упражнений	Количество подходов и раз
1	Выпрямление ног сидя в станке	4-5 по 6-8 раз
2	Прогибание туловища лежа на животе	4-5 по 6-8 раз
3	Тяга штанги к животу в наклоне	4-5 по 8-10 раз
4	Жим штанги лежа на наклонной скамье	4-5 по 8-10 раз
5	Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье	4-5 по 8-10 раз
6	Жим штанги из-за головы (сидя)	4-5 по 8-10 раз
7	Подъем штанги или гантелей вперед	4-5 по 8-10 раз
8	Выпрямление рук в локтях из-за головы	4-5 по 8-10 раз

ЮНОШИ				
		Дата:	Мин.	%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Грудь	Жим лежа на горизон. скамье		20,15,10,8,6	15,25,30,35,40
	Жим лежа на ск. гол. вверх		3x8	30
	Разводка ган. на ск. гол. вниз		3x8	8x8
Шир. спины	Тяга Т-ой штанги в наклоне		20,15,10,8,6	5, 10,20,25,30
	Тяга штанги в наклоне		3x8	25
	Тяга блока за голову		3x8	15
Пресс	Подъем туловища с поворотом		25,20,15,12,10	2,5,8,10,12
	Подъем ног на перекладине		3x15	5
		Дата:	Мин.	%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Бицепс	Подъем шт. к груди обратным		20,15,10,8,6	8,18,20,23,26
	Подъем гантелей поочередно		3x8	10
	Концентрированный подъем		3x8	о О
Трицепс	Жим шт. узким хв.		20,15,10,8,6	8,18,23,25,28
	Французский жим лежа		3x8	18
	Разгибание на блоке		3x8	5
Предплечий	Молоток		3x8	18
	Разгибание на кисти		3x15	13
	Сгибание на кисти за спиной		3x15	18
		Дата:	Мин.	%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Дельты	Жим штанги из-за головы		20,15,10,8,6	3,5,8, 10,12
	Жим штанги с груди уз. хв.		3x8	18
	Махи гантелей в наклоне		3x8	о
Трапеция	Шраги		20,15,10,8,6	10,20,25,30,35
	Тяг штанги к подбородку		3x8	18
Пресс	Подъем туловища		25,20,15,12,10	2,5,8,10,12
	Подъем ног		3x15	5
		Дата:	Мин.	%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Квадрицепс	Приседание со штангой		20,15,10,8,6	20,40,45, 50,55
	Восхождение на опору		3x8	10x10
	Разгибание двух ног		3x8	25
Бицепс бед.	Становая тяга на прямых ногах		20,15,10,8,6	15,30,35,40,45
	Сгибание двух ног		3x8	20
Н. спин.	Разгибание туловища		3x15	5
Икры	Подъем на носки стоя		20,15,10,8,6	40,70,90,100,110,
	Подъем на носки сидя		3x15	30

ДЕВУШКИ				
		Дата:		%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Грудь	Жим лежа на горизонтальной скамье		3x12	35
	Разводка гантелей головой вверх		3x12	5x5
Шир. сп	Тяга Т-ой штанги в наклоне		3x12	25
	Тяга блока за голову		3x12	15
Квадрицепс	Приседание со штангой		3x12	30
	Разгибание двух ног		3x12	15
Бицепс бед.	Становая тяга на прямых ногах		3x12	25
	Сгибание двух ног		3x12	15
Икры	Подъем на носки стоя		3x15	40
Пресс	Подъем туловища		3x15	8
	Подъем ног		3x15	2
	Повороты с грифом		3x15	8
Низ. спины	Разгибание туловища		3x15	2
		Дата:		%
Мышца	Упражнение		Повторения	Вес
Дельты	Жим гантелей стоя		3x12	4x4
	Махи гантелей в сторону		3x12	3
Бицепс	Подъем шт. к груди обратным		3x12	13
	Подъем гантелей поочередно сидя		3x12	5x5
Трицепс	Французский жим лежа		3x12	8
	Французский жим стоя гантелей попеременно		3x12	4
Квадрицепс	Приседание со штангой		3x12	30
	Разгибание двух ног		3x12	15
Бицепс бед.	Становая тяга на прямых ногах		3x12	25
	Сгибание двух ног		3x12	15
Икры	Подъем на носки стоя		3x15	40
Пресс	Подъем туловища		3x15	8
	Подъем ног		3x15	2
	Повороты с грифом		3x15	8
Низ. спины	Разгибание туловища		3x15	2

3.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение -

- Тренажерный зал
- Силовые многофункциональные тренажеры. Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами). Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов Скакалки
- Гимнастическая стенка Перекладина
- Брусья Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойки для приседаний

- Скамья с регулируемым наклоном
Стойка для гантелей

- Беговые дорожки
Коврики

- **кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы, должен соответствовать профилю объединения, иметь соответствующую квалификацию.

- **методическое обеспечение**-

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

Методы обучения:

- словесный (объяснения, беседы)

- наглядный (показ упражнений, демонстрация наглядных материалов)

- практический (игра, соревнование, занятие)

- метод стимулирования

- метод контроля и самоконтроля

Формы обучения :

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируясь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии "здоровье", на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

3.6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список информационных литературы для педагога:

1. Бельский И.В. Атлетическая гимнастика как форма направленного использования физической культуры / И.В. Бельский //Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции “Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения”. – Таллин:2004. – 250 с.
2. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. - 2- изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003. – 150 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности/ В. Н. Курьсь. - М.: Совет. спорт, 2004. - 264 с.
4. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 128 с.
6. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар:КГАФК, 2014. 236 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 2014. С. 33-41.

Список литературы для родителей:

1. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990. - 192 с.
2. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 174 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Уайдер Джо Система строительства тела/ Джо Уайдер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
2. Шестопалов С.В. Бодибилдинг/С.В.Шестопалов. – Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2017. – 200 с.

Список интернет-ресурсов:

<https://pumpmuscles.ru/bodibilding/luchshie-knigi-po-bodibildingu-top.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024