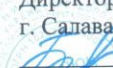


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
 Э.А. Халиулина  
« 31 » 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДЮОЦ «Юность»  
г. Салават  
 К.А. Багаутдинова  
Пр. № 92 от « 31 » 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Возраст детей: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2020г.

Автор-составитель:  
Патрикеев Валерий Ильич  
педагог дополнительного образования

г. Салават, 2020г.

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1. Общая характеристика программы**

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

*Отличительная особенность.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» обеспечивает у подрастающего поколения глубокое понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

*Срок освоения программы.* Программа «Атлетическая гимнастика» рассчитана на три года.

*Объем программы:* программа реализуется ежегодно - 114 часов, всего 342 часов.

*Режим занятий* – по 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 35 минут, перерыв между занятиями – 10 мин.

*Формы обучения:* групповая и индивидуально-групповая, возможно дистанционное образование. *Виды занятий:* беседа, практическое занятие, мастер-классы, городские и республиканские конкурсы и соревнования. Программа предусматривает поэтапное восхождение от простого к сложному в процессе усвоения программы, преемственность и последовательность в изложении тем, которая идёт по этапам обучения.

## **2. Цель и задачи программы**

*Цель* дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам атлетической гимнастики.

*Задачи* дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика».

*Образовательные:*

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

*Развивающие:*

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

*Воспитательные:*

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спорта.

## **3. Учебный план**

### **3.1. Учебно-тематический план первого года обучения**

| № | Название раздела, темы                         | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|---|------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                                | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ. | 6                | 3      | 3        | Начальный контроль         |

|   |                                                  |     |    |    |                        |
|---|--------------------------------------------------|-----|----|----|------------------------|
| 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 69  | 3  | 66 | Промежуточный контроль |
| 3 | Комплекс упражнений с гантелями.                 | 39  | 3  | 36 | Итоговый контроль      |
|   | Итого                                            | 114 | 21 | 93 |                        |

#### **4.1. Содержание первого года обучения**

##### **1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.**

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП, атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Сведения об основных мышцах, строение и функции организма человека. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Пожарная безопасность, техника безопасности на занятиях.

Требования к учащимся: дисциплинированность; знание и соблюдение техники безопасности; бережное отношение к спортивному инвентарю; систематическая посещаемость занятий; соблюдение гигиенических норм здоровья.

##### **2. 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 вися на перекладине;
- езда на велотренажере;
- ходьба на степпере;
- гиперэкстензия;
- тяга блока к поясу;
- ходьба с весом.

##### **3. Комплекс упражнений с гантелями.**

- 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;
- 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 секунды;

- 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, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- 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, подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.2. Учебно-тематический план второго года обучения

| № | Название раздела, темы                           | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|---|--------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                                  | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.   | 6                | 3      | 3        | Начальный контроль         |
| 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 15               | 3      | 12       | Текущий контроль           |
| 3 | Комплекс упражнений с гантелями.                 | 33               | 3      | 21       | Промежуточный контроль     |
| 4 | Комплекс специальных упражнений.                 | 30               | 3      | 18       | Текущий контроль           |
| 5 | Комплекс упражнений с гириями.                   | 30               | 3      | 18       | Итоговый контроль          |
|   | Итого                                            | 114              | 21     | 93       |                            |

### 4.2. Содержание второго года обучения

#### 1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП, атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Сведения об основных мышцах, строение и функции организма человека. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Пожарная безопасность, техника безопасности на занятиях.

Требования к учащимся: дисциплинированность; знание и соблюдение техники безопасности; бережное отношение к спортивному инвентарю; систематическая посещаемость занятий; соблюдение гигиенических норм здоровья.

#### 2. 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;
- езда на велотренажере;
- ходьба на степпере;

- гиперэкстензия;
- тяга блока к поясу;
- ходьба с весом.

### 3. Комплекс упражнений с гантелями.

- 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;
  - 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 (поочерёдно) 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 секунды;
  - 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, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
    - 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, подъём на носки;
    - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 4. Комплекс специальных упражнений.

- жим грифа лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя с грифом в руках, наклоны вперёд;
- стоя с грифом за головой, наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим грифа широким и узким хватом;

- стоя гриф на плечах, приседание;
  - сидя на скамье жим грифа из-за головы;
  - стоя сгибание рук со грифом на бицепс;
  - сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
  - сидя, тяга вертикального блока за голову;
  - лёжа на полу, повороты туловища;
  - вис на перекладине, подъём согнутых ног;
  - сидя, сгибание туловища до касания коленями груди
5. Комплекс упражнений с гирями.
- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
  - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд- назад (тоже повторить левой рукой);
  - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение (тоже выполнить, приседая на левую ногу);
  - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
  - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
  - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение (тоже выполнить левой ногой);
  - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
  - стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
  - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
  - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

### 3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

| № | Название раздела, темы                                                                                          | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1 | Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.                                                                  | 6                | 3      | 3        | Начальный контроль         |
| 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера.                                                                | 15               | 3      | 12       | Текущий контроль           |
| 3 | Комплекс упражнений с гантелями.                                                                                | 24               | 3      | 21       | Текущий контроль           |
| 4 | Комплекс специальных упражнений.                                                                                | 21               | 3      | 18       | Промежуточный контроль     |
| 5 | Комплекс упражнений с гирями.                                                                                   | 21               | 3      | 18       | Текущий контроль           |
| 6 | Позирование.                                                                                                    | 12               | 3      | 9        | Текущий контроль           |
| 7 | Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью. | 15               | 3      | 12       | Итоговый контроль          |
|   | Итого                                                                                                           | 114              | 21     | 93       |                            |

#### **4.3. Содержание третьего года обучения**

##### **1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.**

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП, атлетической гимнастикой, силовым троеборьем. Сведения об основных мышцах, строение и функции организма человека. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом). Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Пожарная безопасность, техника безопасности на занятиях.

Требования к учащимся: дисциплинированность; знание и соблюдение техники безопасности; бережное отношение к спортивному инвентарю; систематическая посещаемость занятий; соблюдение гигиенических норм здоровья.

##### **2. 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 вися на перекладине;
- езда на велотренажере;
- ходьба на степпере;
- гиперэкстензия;
- тяга блока к поясу;
- ходьба с весом.

##### **3. Комплекс упражнений с гантелями.**

- 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;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается 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 секунды;
- 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, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
  - 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, подъём на носки;
  - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.
4. Комплекс специальных упражнений.
- жим грифа лёжа на наклонной скамье;
  - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
  - стоя с грифом в руках, наклоны вперёд;
  - стоя с грифом за головой, наклоны вперёд;
  - лёжа на горизонтальной скамье, жим грифа широким и узким хватом;
  - стоя гриф на плечах, приседание;
  - сидя на скамье жим грифа из-за головы;
  - стоя сгибание рук со грифом на бицепс;
  - сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
  - сидя, тяга вертикального блока за голову;
  - лёжа на полу, повороты туловища;
  - вис на перекладине, подъём согнутых ног;
  - сидя, сгибание туловища до касания коленями груди
5. Комплекс упражнений с гирями.
- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
  - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд- назад (тоже повторить левой рукой);
  - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение (тоже выполнить, приседая на левую ногу);
  - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
  - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
  - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение (тоже выполнить левой ногой);
  - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
  - стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
  - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
  - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.
6. Позирование.
- двойной бицепс спереди;
  - широчайшие мышцы спины спереди;
  - грудные мышцы сбоку;

- трицепс сбоку;
- мышцы пресса и бедра спереди;
- сзади Двойной Бицепс;
- широчайшие сзади.

7. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

### **5. Методическое обеспечение**

*Формы занятий.* По каждому разделу программы занятия могут проводиться в различных формах: тренировочные занятия; беседы; соревнования; тестирование; замер антропометрических измерений; спортивные конкурсы, праздники; просмотр соревнований.

*Приемы и методы.* игровой метод; объяснительно-иллюстративный; информационно-рецептивный; метод проблемного изложения материала; репродуктивный метод; эвристический метод.

В содержании программы на протяжении всех лет обучения введен раздел «Общефизическая подготовка» – это способствует гармоничному физическому развитию организма. Основу программы составляют два основных раздела: бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и пауэрлифтинг (силовое троеборье).

Методы, используемые на занятиях:

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

Особое внимание уделяется следующим аспектам: динамическая и статическая сила; уровень коррекции мышечной массы, улучшение структуры внешнего вида тела; психическая устойчивость к стрессам; улучшение самочувствия, общего состояния здоровья организма.

Для этого используются педагогические тесты, специальные таблицы.

Новые приоритеты в образовании побуждают педагогов к поиску новых современных эффективных технологий преподавания, позволяющих достичь более высоких результатов обучения и воспитания, а также внедрению новых образовательных технологий в учебный процесс.

Применение современных образовательных технологий:

1. личностно-ориентированные технологии обучения. В центре всей образовательной системы стоит личность учащегося, обеспечение бесконфликтных, безопасных и комфортных условий ее развития. Личность учащегося, исходя из этой технологии, субъект приоритетный.

3. игровая технология обучения. Технология игрового обучения представляет собой определенную последовательность действий, операций педагога по отбору материала, разработке и подготовке игры, включению учащихся в игровую деятельность, осуществлению самой игры, подведению ее итогов и содержательных результатов.

### **6. Планируемые результаты**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки детей);
- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);
- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов опросов, выполнения заданий, практических занятий.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график первого года обучения

| №  | Наименование темы                                                                                      | Форма занятия                                                    | Количество часов |        |          | Форма контроля     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------|
|    |                                                                                                        |                                                                  | всего            | теория | практика |                    |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом) | Беседа, игра-занятие, возможно дистанционное обучение            | 3                | 2      | 1        | начальный контроль |
| 2  | На перекладине вис на согнутых руках                                                                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 2      | 1        | текущий контроль   |
| 3  | Отжимания в упоре на параллельных брусьях                                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 4  | Угол в упоре на параллельных брусьях                                                                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 5  | Угол в вися на перекладине                                                                             | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 6  | Подтягивание из виса на перекладине                                                                    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 7  | Езда на велотренажере. Ходьба на степпере                                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 8  | Гиперэкстензия. Тяга блока к поясу ходьба с весом                                                      | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 9  | Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперед или параллельно, жим гантелей                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 10 | Стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).                     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 11 | Стоя, руки с гантелями у плеч, кисти вперед или параллельно, жим гантелей                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 12 | Стоя, руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).                     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                |        | 3        | текущий контроль   |
| 13 | Стоя, руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты)            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 14 | Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |

|    |                                                                                                                            |                                                                  |   |   |   |                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------|
| 15 | Сидя, на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук                             | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 16 | Стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 17 | Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 18 | Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | итоговы<br>й<br>контроль |
| 19 | Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка)                                 | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль         |
| 20 | Стоя, в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль         |
| 21 | Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх                    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 22 | Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона), разведение рук с гантелями                         | игровое занятия                                                  | 3 |   | 3 | текущий контроль         |
| 23 | Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 24 | Лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно)                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль         |
| 25 | Из положения лёжа, подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены                                          | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |
| 26 | Стоя, наклоны вперёд, гантель в руках за головой                                                                           | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль         |

|    |                                                                                                          |                                                                  |     |    |    |                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-------------------|
| 27 | Стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров; стоя, руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 28 | Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч, подъём на носки                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 29 | Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 30 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 31 | Выпрямление ног с отягощением                                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 32 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 33 | Выпрямление ног с отягощением                                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 34 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 35 | Выпрямление ног с отягощением                                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 36 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 37 | Выпрямление ног с отягощением                                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 38 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                                                | Занятие – игра, возможно дистанционное обучение                  | 3   | 1  | 2  | итоговый контроль |
|    | Итого                                                                                                    |                                                                  | 114 | 21 | 93 |                   |

**Календарный учебный график второго года обучения**

| № | Наименование темы                                                                             | Форма занятия                                                    | Количество часов |        |          | Форма контроля     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------|
|   |                                                                                               |                                                                  | всего            | теория | практика |                    |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов  | Беседа, игра-занятие, возможно дистанционное обучение            | 3                | 2      | 1        | начальный контроль |
| 2 | Жим грифа лёжа на наклонной скамье. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 2      | 1        | текущий контроль   |

|    |                                                                                                                                                                        |                                                                  |   |   |   |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------|
| 3  | Стоя с грифом в руках, наклоны вперёд. Стоя с грифом за головой, наклоны вперёд                                                                                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 4  | Лёжа на горизонтальной скамье, жим грифа широким и узким хватом. Стоя гриф на плечах, приседание                                                                       | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 5  | Сидя на скамье жим грифа из-за головы. Стоя сгибание рук со грифом на бицепс                                                                                           | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 6  | Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс                                                                                       | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 7  | Сидя, тяга вертикального блока за голову                                                                                                                               | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 8  | Лёжа на полу, повороты туловища                                                                                                                                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 9  | Вис на перекладине, подъём согнутых ног                                                                                                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 10 | Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди                                                                                                                      | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 11 | Лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук)                                                                                                         | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 12 | Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-назад (тоже повторить левой рукой)                                                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 13 | Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение (тоже выполнить, приседая на левую ногу) | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 14 | Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка                                                             | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 15 | Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки                                                           | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |

|    |                                                                                                                   |                                                                  |   |   |   |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------|
| 16 | Стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение (тоже выполнить левой ногой) | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 17 | Широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 18 | Стоя в наклоне, тяга гири к поясу                                                                                 | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | итоговый контроль |
| 19 | Широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания                                                             | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль  |
| 20 | Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно                                                      | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль  |
| 21 | Позирование. Двойной бицепс спереди. Широчайшие мышцы спины спереди.                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 22 | Позирование. Двойной бицепс спереди. Широчайшие мышцы спины спереди.                                              | игровое занятия                                                  | 3 |   | 3 | текущий контроль  |
| 23 | Позирование. Грудные мышцы сбоку. Трицепс сбоку. Мышцы пресса и бедра спереди.                                    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 24 | Позирование. Сзади двойной бицепс. Широчайшие сзади.                                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль  |
| 25 | Подъём ног на наклонной скамейке, подъём на носки стоя                                                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 26 | Выпрямление ног с отягощением. Сгибание ног с отягощением                                                         | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 27 | Напряжённые движения головой вперёд и назад                                                                       | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |
| 28 | Тяга в наклоне Сгибание рук стоя                                                                                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль  |
| 29 | Французский жим лёжа                                                                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль  |

|    |                                                                                    |                                                                  |     |    |    |                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-------------------|
| 30 | Сгибание рук на наклонной опоре                                                    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 31 | Подъём туловища                                                                    | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 32 | Приседания со штангой (штанга за головой)                                          | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 33 | Выпрямление ног с отягощением                                                      | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 34 | Жим лёжа, разведение рук с отягощением лёжа                                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 35 | Жим из-за головы сидя                                                              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 36 | Позирование. Двойной бицепс спереди. Широчайшие мышцы спины спереди                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2  | текущий контроль  |
| 37 | Позирование. Грудные мышцы сбоку. Трицепс сбоку.                                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3  | текущий контроль  |
| 38 | Позирование. Мышцы пресса и бедра спереди. Сзади двойной бицепс. Широчайшие сзади. | Занятие – игра, возможно дистанционное обучение                  | 3   | 1  | 2  | итоговый контроль |
|    | Итого                                                                              |                                                                  | 114 | 21 | 93 |                   |

***Календарный учебный график третьего года обучения***

| № | Наименование темы                                                                            | Форма занятия                                                    | Количество часов |        |          | Форма контроля     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------|
|   |                                                                                              |                                                                  | всего            | теория | практика |                    |
| 1 | Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.          | Беседа, игра-занятие, возможно дистанционное обучение            | 3                | 1      | 2        | начальный контроль |
| 2 | Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.                 | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |
| 3 | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3                | 1      | 2        | текущий контроль   |

|    |                                                                                                               |                                                                  |   |   |   |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------|
| 4  | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 5  | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 6  | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль       |
| 7  | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.                     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 8  | Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 9  | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.                                         | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 10 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.                                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 11 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.                                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль       |
| 12 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.                                         | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 13 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.                                 | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 14 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.                                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль       |
| 15 | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.                                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 16 | Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль       |
| 17 | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.                            | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль       |
| 18 | Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | промежуточный контроль |

|    |                                                                                                        |                                                                  |   |   |   |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------|
| 19 | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.                               | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 20 | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.                         | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 21 | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.                     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 22 | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.                   | игровое занятия                                                  | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 23 | Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.     | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 24 | Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 25 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.              | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 26 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 27 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 28 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 29 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.                        | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 30 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |
| 31 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.                  | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 32 | Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.                      | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3 |   | 3 | текущий контроль |

|    |                                                                                                           |                                                                  |     |    |     |                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-------------------|
| 33 | Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.                                          | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3   | текущий контроль  |
| 34 | Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.                                       | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2   | текущий контроль  |
| 35 | Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.                | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   |    | 3   | текущий контроль  |
| 36 | Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.                   | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2   | текущий контроль  |
| 37 | Контроль физической подготовленности: жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс). | групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение | 3   | 1  | 2   | текущий контроль  |
| 38 | Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.                         | Занятие – игра, возможно дистанционное обучение                  | 3   |    | 3   | итоговый контроль |
|    | Итого                                                                                                     |                                                                  | 114 | 13 | 101 |                   |

## **2. Условия реализации программы**

Техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Принятые сокращения:

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся).

| Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения                                                              | Количество | Примечание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)                                                                                         |            |            |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования                                                  | Д          |            |
| Примерная программа по физической культуре                                                                                          | Д          |            |
| Наименование объекта и средств материально – технического обеспечения                                                               |            |            |
| Печатные пособия                                                                                                                    |            |            |
| Таблицы, схемы                                                                                                                      | Д          |            |
| Технические средства обучения                                                                                                       |            |            |
| Музыкальный центр                                                                                                                   | Д          |            |
| Учебно – практическое оборудование                                                                                                  |            |            |
| Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг. | Г          |            |
| Стойки для штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов.                                                              | Д          |            |
| Гантели разборные: от 2 до 25 кг.                                                                                                   | Ф          |            |
| Гири: 16,24,32 кг.                                                                                                                  |            |            |
| Эспандеры                                                                                                                           | Г          |            |

|                                         |   |  |
|-----------------------------------------|---|--|
| Гимнастические палки                    | Г |  |
| Скамья для прессы                       | Г |  |
| Перекладина                             | Д |  |
| Брусья                                  | Д |  |
| Шведская стенка                         | Г |  |
| Обруч                                   | Д |  |
| Блины – 2.5кг;5кг;10кг,20кг             | Д |  |
| Индивидуальные гимнастические коврики   | К |  |
| Велотренажёр                            | Г |  |
| Пояс тяжелоатлетический                 | Д |  |
| Скакалки                                | К |  |
| Скамья для жима                         | Г |  |
| Резиновое или специальное покрытие пола | Д |  |
| Секундомер                              | Д |  |
| Свисток                                 | Д |  |
| Зеркала                                 | Д |  |
| Аптечка                                 | Д |  |

### **3. Формы аттестации**

Определением результативности усвоения образовательной программы, отражают цель и задачи программы служат участие учащихся на соревнованиях, на олимпиадах по физической культуре.

### **4. Оценочные материалы**

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, мониторинг уровня сформированности навыков, участие в конкурсах и выставках.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

### **5. Методические материалы**

Тренировочные занятия по атлетической гимнастике проводятся по схеме: подготовительной, основной, заключительной частей.

Эти занятия проводятся на каждом занятии в течение всего учебного года.

Методы и приемы, используемые на занятиях: игровой метод; объяснительно-иллюстративный; информационно-рецептивный; метод проблемного изложения материала; репродуктивный метод; эвристический метод.

Дидактические материалы: проведение инструкций в форме презентаций и текстовых носителей, карточки с заданиями по темам, карточки с основными понятиями и определениями, опросники и бланки для тестирования.

Структура занятия:

1. Организация начала занятия.
2. Сообщение темы занятия и его задач.
3. Изучение новых знаний, необходимых для формирования умений.
4. Формирование, закрепление первичных умений и применение их в стандартных ситуациях – по аналогии.
5. Упражнения в применении знаний и умений в измененных условиях.
6. Творческое применение знаний и умений.
7. Упражнение по отработке навыков.
8. Итог занятия.

### ***Список нормативных документов***

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменения и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

### ***Список литературы, используемый педагогом в своей работе***

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2011.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы. Т.: ФИС, 2010.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 2011.
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. МН.: Харвест, 2013.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2018.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М.: 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления. М.: Просвещение, 2016.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре. М: Дрофа, 2012.
9. Турчинский В. Взрывная философия. М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ, 2016.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома. М.: Советский спорт, 2019.
11. Верхошанский Ю.В. Основы физической подготовки спортсменов. М.: ФИС, 2018.
12. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Научные, методические и организационные основы/. М.: «Высшая школа», 2018.
13. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: ФИС, 2017.
14. Пономарев Н.И., Столяров В.И. и др. Физическое воспитание: Учебник для ВУЗов М.: Высшая школа, 2013.

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

21 (двадцать один) лист

Верно

Директор МБУ ДЮЦ «Юность»  
г. Салават

К.А.Багаутдинова