

Управление образования администрации Кандалакшского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17.04.2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17.04.2026 г. № 51-г
Директор  О. Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Территория силы: атлетическая гимнастика»
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Спирин Альберт Алексеевич

п.г.т. Зеленоборский
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Территория силы: атлетическая гимнастика» физкультурно - спортивной направленности** составлена на основе:

- примерной программы спортивной подготовки «Атлетическая гимнастика» для ДЮСШ;

- авторской программы мастера спорта Травина А.В. «Атлетическая гимнастика. Программа факультативных занятий для 7-11 классов образовательных учреждений».

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Новизна программы заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся с учетом его физических качеств и физической подготовки, определения индивидуальной системы нагрузок.

Актуальность программы заключается в том, что программа востребована подростками и их родителями. Занятия в тренажерном зале не только способствуют физическому развитию подростков, но и компенсируют нехватку двигательной активности у современных подростков.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и

укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 13-17 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабы и не приспособлены к значительным физическим нагрузкам звенья опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика, особенно в условиях северной климатической зоны, расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия так называемых факторов риска – эмоциональных перегрузок и стрессов.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через приобщение детей к занятиям атлетической гимнастикой.

Задачи программы:

- формирование разносторонней физической подготовленности обучающихся и стойкого интереса к занятиям атлетической гимнастикой;
- овладение техникой выполнения физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств, обучающихся;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности у молодых спортсменов;
- пропаганда здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы от существующих программ состоит в том, что она объединяет изучение трёх основных направлений туризма:

- атлетическая гимнастика;
- бодибилдинг или «телостроительство»;
- пауэрлифтинг – силовое троеборье. В него включены 3 соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лёжа, становая тяга.

Программа составлена с учетом особенностей учреждения дополнительного образования, в котором учебный год составляет 36 недель с сентября по май включительно.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа составлена для подростков 13-17 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество учебных часов в 1-ый год составляет - 144 часа, 2 год составляет - 144 часа.

Формы реализации программы.

Форма обучения – очная. Форма и тип организации деятельности обучающихся - групповая, индивидуальная. Виды занятий: силовая тренировка, беседа, лекция, контрольная тренировка.

Режим занятий.

Занятия в группе 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, занятия в группе 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Уровень сложности программы.

Программа 1 года обучения – стартовый уровень сложности, 2-го года – базовый.

Условия реализации программы.

Группы комплектуются из расчёта: 1 год обучения количество обучающихся - 12, 2 год обучения количество обучающихся - 12 человек. В группы принимаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

Ожидаемые результаты.

По окончании занятий в группе 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях; – правила техники безопасности при работе на тренажерах и спортивных снарядах;
- правила гигиены, закаливания, режима и питания;
- историю возникновения атлетизма;
- общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом;
- краткие сведения о строении костно-мышечной системы человека;
- особенности специальных упражнений;
- виды упражнений по ОФП и СФП;
- принципы системы тренировок Джона Вейдера;
- основную терминологию, применяемую в атлетической гимнастике.

По окончании занятий в группе 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- оказать первую помощь при травмах;

- выполнять общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения;
- выполнять упражнения с отягощениями; —
- выполнять жим, присед, тягу.

По окончании занятий в группе 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- основные функции мышц и их развитие;
- правила самоконтроля, само регуляции и релаксации;
- базовые упражнения бодибилдинга;
- принципы системы тренировок Джона Вейдера;
- правила и порядок судейства соревнований;
- классификацию и терминологию упражнений по бодибилдингу и пауэрлифтингу; — способы восстановления спортивной формы.

По окончании занятий в группе 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие и специальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- совершенствовать телосложение с помощью отягощений;
- уметь демонстрировать основные позы по бодибилдингу, осуществлять самоконтроль, само регуляцию и релаксацию;
- применять свои знания для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике, бодибилдингу или пауэрлифтингу;
- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Способы определения результативности обучения.

Предметом оценки являются личные результаты достижения физической формы обучающихся, которые коррелируются со «средними» показателями.

Для контроля результатов обучения по образовательной программе проводятся трижды в учебном году контрольные тренировки по контрольным нормативам (приложение № 1).

Форма подведения итогов: контрольная тренировка.

Сведения о документе, предоставленном по результатам освоения образовательной программы.

При успешном завершении обучения обучающемуся выдаётся свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	2	-	Опрос
3.	История возникновения атлетизма	2	2	-	
4.	Гигиена и здоровье	4	2	2	Наблюдение
5.	Строение организма человека	2	2	-	Опрос
6.	Питание спортсмена	2	2	-	
7.	Общая физическая подготовка	62	8	54	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	46	6	40	Наблюдение
9.	Совершенствование техники	14	-	14	Наблюдение
10.	Контрольные занятия	8	-	8	Контрольные упражнения
	Итого	144	26	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Введение в программу. План работы и задачи на учебный год. Атлетическая гимнастика (культуризм) как вид спорта и его развитие в России. Краткая характеристика понятия «атлетическая гимнастика». Терминология, применяемая в атлетической гимнастике. Основные понятия.

2. Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Место занятий, инвентарь и оборудование. Тренажеры. Штанги, гантели. Техника безопасности при проведении занятий.

3. История возникновения атлетизма – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Возникновение и становление культуризма в России. Достижения спортсменов России.

4. Гигиена и здоровье – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом. Закаливание. Способы закаливания. Режим дня, труда, отдыха. Врачебный контроль. Виды травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Регулирование веса.

Практические занятия – 2 часа. Оказание первой помощи при травмах.

5. Строение организма человека – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Основы анатомии и физиологии человека. Основные мышечные группы, строение скелета. Обмен веществ в организме.

6. Питание спортсмена – 2 часа. Теоретическое занятие – 2 часа.

Стратегия и тактика питания. Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Анаболические стероиды. Самоконтроль и регулирование веса.

7. Общая физическая подготовка – 62 часов.

Теоретические занятия – 8 часов.

Значение ОФП для развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). Виды упражнений и комплексов упражнений без предметов и с предметами. Бег, прыжки, броски.

Практические занятия – 54 часов.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения на гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения. Бег. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Акробатические упражнения.

8. Специальная физическая подготовка – 46 часов.

Теоретические занятия – 6 часа.

Особенности специальных упражнений. Количество подходов и повторений.

Практические занятия – 40 часов.

Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой для развития силовой выносливости.

9. Совершенствование техники – 14 часов.

Практические занятия – 14 часов.

Принципы системы тренировок Джона Вейдера: прогрессирующего увеличения нагрузки; приоритета; пирамиды, прилива крови. Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Джона Вейдера.

10. Контрольные занятия – 8 часов.

Практические занятия – 8 часов.

Выполнение контрольных упражнений: присед, жим, тяга.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие – 2 часа.	Спорт.зал	
2	сентябрь			Теория	2	Спортивный инвентарь и оборудование – 2 часа	Спорт.зал	Опрос
3	сентябрь			Теория	2	История возникновения	Спорт.зал	Опрос

	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	январь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
8	январь			Практика Теория	2	Специальная физическая подготовка – 46 часов.	Спорт.зал	наблюдение
	январь			Практика Теория	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика Теория	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика Теория	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика Теория	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика Теория	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	февраль			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	февраль			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	март			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
9	апрель			Практика	2	Совершенствование техники – 14 часов.	Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	май			Практика	2		Спорт.зал	
	май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

10	май			Практика	2	Контрольные занятия – 8 часов.	Спорт.зал	Контрольные упражнения
	май			Практика	2		Спорт.зал	Контрольные упражнения
	май			Практика	2		Спорт.зал	Контрольные упражнения
	май			Практика	2		Спорт.зал	Контрольные упражнения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Строение организма человека Врачебный контроль	2	2	-	Опрос
3.	Бодибилдинг как вид атлетизма	2	2	-	Опрос
4.	Пауэрлифтинг как вид атлетизма	2	2	-	
5.	Психологическая подготовка	2	2	-	
6.	Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление	2	2	-	Опрос
7.	Общая физическая подготовка	54	6	48	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	58	8	50	Наблюдение
9.	Совершенствование техники	14	2	12	Наблюдение

10.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	144	28	116	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

План работы и задачи на учебный год. Знакомство с программой и правилами поведения в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении занятий.

2. Строение организма человека. Врачебный контроль – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Основные функции мышц и их развитие. Обмен веществ в организме.

Биохимические процессы в организме спортсмена (метаболизм, катаболизм).

Самоконтроль. Массаж и самомассаж. Регулирование веса. Основы спортивного питания. Пищевые добавки, витамины, микроэлементы.

Спортивная травматология. Спортивные травмы и оказание медицинской помощи. Перенапряжения, пред патологические состояния и посттравматические заболевания в спорте. Самоконтроль, само регуляция и релаксация. Основные принципы и современные методы восстановления спортивной работоспособности.

3. Бодибилдинг как вид атлетизма – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Бодибилдинг (телостроительство) как один из разделов атлетической гимнастики. Краткая характеристика бодибилдинга. Конкурс «Мистер Олимпия». Развитие бодибилдинга в России. Терминология, применяемая в бодибилдинге. Основные понятия, перечень базовых упражнений на все группы мышц. Основные позы, демонстрируемые на соревнованиях по бодибилдингу. Правила соревнований и судейства.

4. Пауэрлифтинг как вид атлетизма – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Краткая характеристика. Мировые достижения. Развитие пауэрлифтинга в Мурманской области. Классификация упражнений пауэрлифтинга. Терминология упражнений. Основные и дополнительные упражнения. Первая группа упражнений – соревновательные (приседания, жим лежа, тяга станова). Вторая группа – специально подготовительные упражнения (подводящие для приседания, для жима лежа, для тяги). Третья группа – обще подготовительные упражнения (развивающие для приседания, для жима лежа, для тяги и других видов спорта).

5. Психологическая подготовка – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Самоконтроль и само регуляция. Релаксация. Средства восстановления работоспособности. Диагностика перетренированности.

6. Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Физиологическая и психологическая характеристика спортивной формы. Критерии спортивной формы. Как развивается спортивная форма. Временная утрата спортивной формы. Принцип постоянного тренировочного процесса.

7. Общая физическая подготовка – 54 часа.

Теоретические занятия – 6 часов.

Роль физической подготовки в переходе к следующему уровню занятий. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение мышечной массы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатики. Упражнения для выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата.

Практические занятия – 48 часов.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Силовые упражнения с партнером. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания, приседания. Кувырки, стойки. Легкоатлетическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны,

широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. «Полу-шпагаты» и «шпагаты». Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Подтягивание на перекладине различным хватом. Приседание на одной ноге. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену. Вис на турнике с различным хватом.

8. Специальная физическая подготовка – 58 часа.

Теоретические занятия – 8 часов.

Базовые упражнения бодибилдинга для мышц груди, пресса, мышц спины, верхней части ног, нижнего отдела голени ног, бицепсов, трицепсов, нижней части рук. Комплексы упражнений с гантелями, штангой для развития силовой выносливости, для увеличения массы мышц и их силы, придание заданной формы мышцам.

Практические занятия – 50 часов.

Подготовительные комплексы по дням недели. Основной силовой комплекс. Основной объемно формирующий комплекс.

10. Совершенствование техники – 14 часов. Теоретические занятия – 2 часа.

Принципы системы тренировок Джона Вейдера: дополнительной нагрузки, пикового сокращения, качественной тренировки, эклектической тренировки, длительного напряжения, негативной тренировки, отдыха, неполных повторений, скорости, изолирующей тренировки, принципов разнообразия, супер сетов, смешанных сетов, тройного сета.

Практические занятия – 12 часов.

Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Джона Вейдера.

11. Контрольные занятия – 6 часов.

Практические занятия – 6 часов.

Выполнение контрольных упражнений: жим, присед, тяга, подтягивание, отжимание. На выбор.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие – 2 часа.	Спорт.зал	
2	сентябрь			Теория	2	Строение организма человека. Врачебный контроль – 2 часа	Спорт.зал	Опрос
3	сентябрь			Теория	2	Бодибилдинг как вид атлетизма – 2 часа	Спорт.зал	Опрос
4	сентябрь			Теория	2	Пауэрлифтинг как вид атлетизма – 2 часа	Спорт.зал	
5	сентябрь			Теория	2	Психологическая подготовка – 2 часа	Спорт.зал	
6	сентябрь			Теория	2	Характеристика спортивной формы и непосредственное её становление – 2 часа	Спорт.зал	Опрос
7	сентябрь			Теория Практика	2	Общая физическая подготовка – 54 часа	Спорт.зал	Наблюдение
	сентябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	сентябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	Октябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Октябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Ноябрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Декабрь			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
8	Январь			Теория Практика	2	Специальная физическая подготовка – 58 часа.	Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Январь			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Февраль			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение

	Апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
9	Апрель			Теория Практика	2	Совершенствование техники – 14 часов.	Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Теория Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Наблюдение
10	Май			Практика	2	Контрольные занятия – 6 часов.	Спорт.зал	Контрольные нормативы
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Контрольные нормативы
	Май			Практика	2		Спорт.зал	Контрольные нормативы

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий необходим тренажерный зал, оборудованный специальным инвентарем (гантелями, штангами, брусками, гимнастическими матами, шведской стенкой, тренажерами для развития отдельных групп мышц). Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями.

Для реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

Для реализации программы целесообразно применение образовательных технологий:

- дифференцированного и индивидуального обучения для организации обучения отдельных групп детей и каждого подростка на доступном ему уровне сложности программы;

- информационно-коммуникационные технологии для активизации познавательного процесса обучающихся и повышения мотивации к обучению;

- здоровье сберегающие технологии (использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, грамотно дозировать нагрузку, что дает положительные результаты в обучении).

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями и методическими рекомендациями, комплексами упражнений для общей физической подготовки и специальной физической подготовки, конспектами для проведения теоретических занятий, видеоматериалами.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую **цель** воспитательной работы в ДЮЦ «Ровесник»: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи воспитательной работы:

- **Волевые качества.** Воспитание целеустремлённости, настойчивости, выдержки, самообладания и умения не сдаваться при трудностях;

- **Дисциплинированность.** Привитие понимания важности соблюдения правил: на тренировках, в соревнованиях, в повседневной жизни;

- **Ценностное отношение к здоровью.** Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, понимания ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция «Спорт в каждый двор»	Каникулярный период
2. 1.	«Эстафета здоровья» - спортивные эстафеты на свежем воздухе	Каникулярный период
3.	Познавательная беседа «Спортивные каникулы»	Каникулярный период
4.	Профилактическая акция «Здоровье в наших руках»	В течении учебного года
5.	Спортивные соревнования «Здоровый выходной»	В течении учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программное обеспечение:

1. Атлетическая гимнастика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Авторская программа мастера спорта Травина А.В. «Атлетическая гимнастика. 2010.

Литература для педагога:

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие». – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Аксенова Л.В. «Объемно-силовая система тренировок». – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
3. Бодибилдинг. Книга-тренер. — М.: Эксмо, 2013.
4. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера». – М.: ФиС, 1991.
5. Регулян В.Ф. «Путь к силе, красоте и грации—Душанбе»: Ирофон, 1997. 7. Семинихин Д. Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.

Интернет-ресурсы:

1. Спортивная энциклопедия — sportwiki.to.
2. Федеральный образовательный портал «ЭСМ» — ecsocman.hse.ru.

3. Учебное пособие «Тренировочный процесс в атлетической гимнастике» (Ю.Л. Войтенко; Московский университет им. С.Ю. Витте, 2017) — доступно в электронной библиотеке «Директ-Медиа».
4. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
<http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Литература для детей и родителей:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», – 2005
1. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001 – (Детская энциклопедия в картинках).
2. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993 Приложение № 1.
3. Билич Г. Л., Крыжановский В. А. «Анатомия человека». — М.: Эксмо, 2012.

Контрольные нормативы для учащихся 1 года обучения

Наименование	13-14 лет	15-16 лет	17 лет
1. Отжимание	35 раз	45 раз	50 раз
2. Подтягивание, хват сверху	8 раз	10 раз	12 раз
3. Сгибание и разгибание туловища за 2 минуты	60 раз	70 раз	80 раз

Контрольные нормативы для учащихся 2 года обучения

	Вес снаряда, кг			Сумма,
Весовая категория, кг	присед	жим	тяга	кг
52	70-90	60-67,5	80-100	210-257,5
56	75-100	85-75	62,5-110	222,5-285
60	85-105	67,5-85	95-115	247,5-305
67,5	90-115	72,5-90	105-125	267,5-330

75	100-120	75-95	115-130	290-345
82,5	105-135	80-105	120-145	305-385